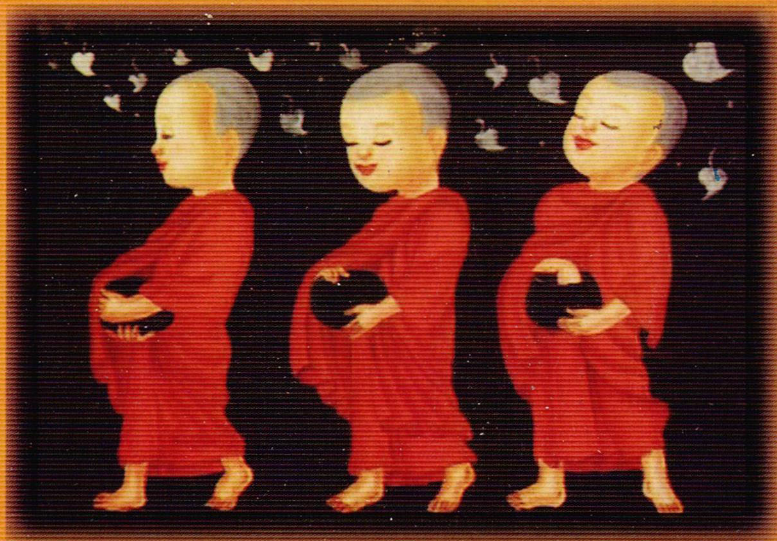
ธรรมะดลใจ
โดย พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม



ธรรมะดลใจ

โดย

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม


พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

ธรรมะดลใจ

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

พิมพ์เป็นธรรมทาน

โดย คุณประชุม~คุณสกลศรี มาลีนนท์
และคณะศิษย์

ดำเนินงาน

โรงพิมพ์นพรัตน์
2090-2092 ถ.ลาดพร้าว
แขวง/เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 02-530-2961, 02-539-0114
www.nopparatprinting.com
e-mail: noparat_1@yahoo.com

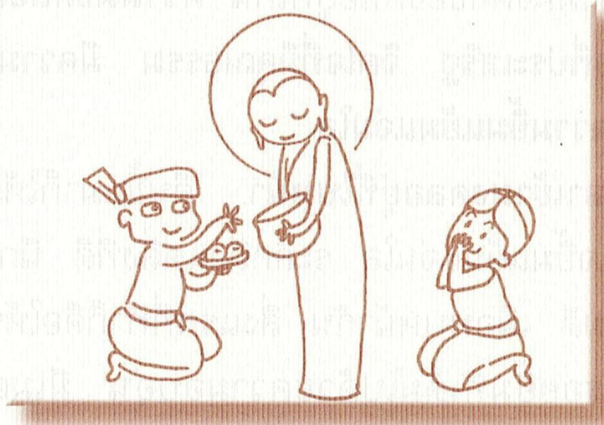
อนุญาตให้โยมประชุม-สกลศรี มาลีนนท์
และคณะศิษย์พิมพ์หนังสือธรรมะ

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

สารบัญ





มงคลชีวิต



ความมงคลของคนอยู่ที่ไหน **ความมงคลของคนก็อยู่ที่จิตใจที่ประเสริฐ จิตใจที่มีคุณธรรม มีความเมตตากรุณา มีความยิ้มแย้มแจ่มใส**

เวลาเช้ามงคลอยู่ที่ใบหน้า ตื่นขึ้นมาก็ให้มีความเบิกบานใจยิ้มแย้มแจ่มใส ระลึกถึงแต่สิ่งที่ดี นึกถึงบุญกุศลความดี เมื่อพบหน้ากัน สิ่งแรกที่ทำก็คือให้รอยยิ้มแก่กัน รอยยิ้มที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น มีเมตตากัน เมืองไทยถึงได้ชื่อว่าสยามเมืองยิ้ม

เวลากลางวันมงคลอยู่ที่หน้าอก หมายถึงอยู่ที่ใจคนเราทุกอย่างอยู่ที่จิตใจ ต้องเข้ามาแก้ไขที่จิตใจเหมือนกับคลื่นวิทยุที่ต้องปรับเข้าหากัน เราต้องปรับใจเข้าหากัน ทำใจให้เย็นไว้ก่อน อย่าไปทำตามอารมณ์ ตามสิ่งแวดล้อมที่มันดึงไป ตั้งมั่นไว้ในคุณธรรม จะพูดจะทำสิ่งใดก็คิดพิจารณาด้วยสติปัญญาก่อน ถ้าไม่มีการคิดพิจารณาให้รอบคอบ เมื่อทำไปแล้ว ตอนแรกอาจสบาย แต่ในภายหลัง

จะได้รับความลำบาก เพราะบาปกรรมมีจริง นรกสวรรค์มีจริง ให้เรายับยั้งรั้งจิตใจ เหมือนรถที่ดีก็ต้องมีเบรกดี ระบบการควบคุมก็ดี เราอย่าไปทำตามโลก ตามอารมณ์ ทำตามใจได้ก็ว่าดี ไม่ได้ตามใจก็ว่าไม่ดี แต่มันเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้จักทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กลางวันจิตใจของเราเร่าร้อน สิ่งแวดล้อมมันกดดันให้ร้อน ภายนอกทำไปเท่าไรก็ไม่จบสักทีถ้าไม่รู้จักพอ เราจะไปแก้สิ่งภายนอกก็ไม่ได้ ห้ามไม่ให้แก่ให้เจ็บให้ตายก็ห้ามไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้จักความจริงและยอมรับหรือพอใจได้ เราก็ทุกข์

มงคลตอนเย็นอยู่ที่เท้า ทำไมว่าอยู่ที่เท้า เพราะเท้านี้จะนำทางเราเดินไปไหนมาไหน จะเหยียบย่ำทั้งของปฏิกูลและของสะอาด

เราต้องชำระล้างเท้าของเราก่อนหลับนอนจึงจะเป็นมงคล หมายความว่าท่านให้เราชำระบาปอกุศลออกจากกายวาจาใจของเรา ดังโอวาทของพระพุทธเจ้าว่า **ส จิตฺต ปริ โย ท ป นํ การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ** การชำระจิตของตนเองก็ดูว่าใจของเราเป็นอย่างไร มันโลภ มันโกรธ หรือมันหลง เราจะได้ละได้ปล่อยได้วาง เพราะว่า

สิ่งเหล่านี้มันพึงมีมาภายหลัง ทรัพย์สินเงินทอง บุตร ธิดา ภรรยา สามีเหล่านี้มีมาทีหลัง ชื่อของเราก็มาสมมติขึ้นทีหลัง ให้ระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าให้สบาย หายใจเข้าให้สบาย หายใจออกให้สบาย พระพุทธเจ้าท่านก็เคยหลงเหมือนเรา แต่ท่านก็ไม่หลง แล้วก็มาสอนเราให้ทำตาม เราก็ทำตามท่าน **เราทำใจให้ว่างได้ ๑-๒ นาทีก็เป็นบุญหาประมาณมิได้ ให้เราฝึกทำใจให้เป็นนิพพานไว้ เมื่อเราใกล้ตาย เราจะได้รู้วิธีทำใจให้ปล่อยวาง**

การให้ทานเป็นสิ่งที่จำเป็นในขณะที่เรากำลังท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏะสงสาร จะช่วยยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น ทำให้เรามีความสุข มีโภคทรัพย์มีสมบัติในขณะที่เรายังท่องเที่ยวในวัฏฏะสงสาร

การรักษาศีลก็เหมือนกัน จะช่วยยกจิตใจเราให้สูงขึ้นเป็นการชำระล้างบาปอกุศลตั้งแต่หยาบ ปานกลาง ละเอียดออกจากจิตใจของเรา เราทั้งหลายก็ให้มาชำระล้างบาปอกุศลออกจากกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ อย่าไปเอามันไว้ ชีวิตของคนเราต้องพัฒนาให้ดีขึ้น ไม่ใช่เหมือนเดิมหรือจมหนักไปกว่าเก่า ให้ดูตัวอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านทำความดีตลอดเวลา

การทำบุญสุนทานตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นการสร้างเหตุปัจจัยเข้าสู่คุณงามความดี **เพราะธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ เย ธมฺมา เหตุ ปพฺพวา ความดีเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำเหมือนกับลมหายใจเข้าออกที่จำเป็นต้องหายใจ เช่น กราบพระทุกวัน ทำวัตรสวดมนต์ทุกวัน สิ่งนี้เป็นเรื่องจำเป็นเหมือนกับลมหายใจ ถ้าเราไม่หายใจก็ตาย ถ้าเราไม่ทำความดีเราก็ตายจากความดี หากทำความดีทุกวันเป็นปฏิปทาจะทำให้ตนเองมีหลักการมีจุดยืน**

ความดีนี้เราต้องทำ จะขี้เกียจขี้คร้านไม่ได้ ไม่ว่าเป็นการงานหรือการปฏิบัติธรรม เราต้องทำเราถึงจะสบายในบั้นปลาย เพราะความขี้เกียจขี้คร้านนี้ไม่ดี ความดีนี้ขยันก็ต้องทำ ไม่ขยันก็ต้องทำ ต้องทำตลอดทั้งกาย วาจา ใจ

เหตุที่เราไม่เข้าถึงคุณธรรมก็เพราะความขี้เกียจขี้คร้าน ขยันถึงทำไม่ขยันก็ไม่ทำ ให้เห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏะสงสาร เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด เหมือนคนจนเห็นภัยของความยากจน

เรื่องบุญเก่ากรรมเก่าของแต่ละคนแต่ละท่านไม่เหมือนกัน บางคนอายุยืน บางคนอายุสั้น บางคนสุขภาพดี

บางคนสุขภาพไม่ดี บางคนพิการทางกาย ทางระบบสมอง อันนี้ก็เนื่องจากกรรมเก่า ความขยันอดทนใกล้เคียงกัน แต่ความร่ำรวยแตกต่างกัน แม้แต่ชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่งก็ต่างกัน ซึ่งล้วนมาจากกรรมเก่าทั้งนั้น

ตัวอย่างนางวิสาขามหาอุบาสิกา ท่านเป็นผู้มีบุญมาก ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันตั้งแต่ ๗ ขวบ ทุกคนเคารพรักนับถือ ถึงแม้ว่าจะมีความสะดวกสบาย ท่านก็ไม่ลืมพระรัตนตรัย ปรารภทำแต่ความดีอยู่เสมอ นางวิสาขานั้นมี**ความงาม ๕ ประการ เรียกว่า "เบญจกัลยาณี"** คือมีผมงาม มีฟันงาม มีผิวงาม มีเล็บงาม และมีวัยงาม คืองามทุกวัย เมื่อมีอายุมากแล้วก็มีความงามอยู่มาก จนดูไม่ออกว่านางวิสาขาคือคนไหน เมื่อนั่งอยู่ท่ามกลางลูกหลานบริวารทั้งหลายจนเมื่อนางลุกขึ้นด้วยวัยอันชรา ต้องใช้มือค้ำยันพื้นยืนขึ้น จึงรู้ว่าเป็นนางวิสาขา ทุกคนรักนางวิสาขา แม้แต่โคก็ยังกระโดดออกจากคอกตามนางวิสาขาไป ข้าทาสบริวารมากมายก็อยากตามนางไปอยู่ด้วย

เมื่อนางไปสู่ตระกูลของสามีซึ่งไม่มีศรัทธาในพระรัตนตรัยนางจึงพูดเตือนสติให้พ่อสามีซึ่งเป็นเศรษฐีผู้

มีความตระหนี่ว่า **บริโภคของเก่า คือกินบุญเก่าอยู่ ไม่สะสมบุญใหม่** จนพ่อสามีกลับใจมานับถือพระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งอันสูงสุดของชีวิต

พวกเราทุกคนก็มาสว่าง มีความสุข มีความร่ำรวย มีรถ มีบ้านเราก็มาเพิ่มบารมีของเราด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

การให้ทานจะทำให้จิตใจของเรามีคุณธรรม มีจิตใจสูงขึ้น อาหารทางจิตใจของเราก็จะได้รับมากขึ้น อาหารทางกายทำให้ร่างกายอยู่สบาย อาหารทางใจก็ทำให้จิตใจสงบสบายใจสูงขึ้น มหาชนส่วนใหญ่นั้นยังไม่เห็นคุณค่าในการเสียสละ ในการทำก็ทำสักแต่ว่าทำตามประเพณี ทำตามปู่ย่าตายาย ยังไม่เข้าถึงจิตถึงใจ ไม่เหมือนกับพระอริยเจ้าที่ท่านเต็มเปี่ยมด้วยการให้ทาน ในการรักษาศีล เจริญ ภาวนา

พระอริยเจ้าครั้งพุทธกาล ตั้งแต่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ ที่ท่านยังไม่ได้บวช ท่านก็ยังเป็นพระโสดาบันบ้าง พระสกทาคามีบ้าง พระอนาคามีบ้าง บางท่านมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ยากจน เพราะท่านให้ทานในอดีตไว้น้อย แต่ทางจิตใจท่านก็เป็นผู้ที่รู้จักพอ ท่านจึงเป็นผู้ที่ร่ำรวยทางจิตใจ เวลาพระไปภิกขาจาร-

บิณฑบาต ท่านมีข้าวจานเดียว ท่านก็ตักบาตรให้พระไปหมด จนพระพุทธองค์ท่านได้บัญญัติพระวินัยห้ามภิกษุไปบิณฑบาตในตระกูลที่ได้รับสมมติว่าเป็นเสขะ ถ้าพระรูปใดไปรับบิณฑบาตก็ต้องอาบัติ แสดงให้เห็นว่าพระอริยเจ้าท่านมีจิตใจยินดีในการให้ทานอย่างเต็มเปี่ยม

การรักษาศีลก็เหมือนกัน ท่านก็รักษาศีลให้บริสุทธิ์เต็มเปี่ยมเต็ม ร้อยเปอร์เซ็นต์ ให้ดูที่เจตนาของเรา เจตนาที่จะละที่จะงดเว้น ไม่ลังเลสงสัย ไม่ลูบคลำศีล การรักษาศีลเป็นของง่าย ถ้าเราดูที่เจตนาของเรา บางทีก็กลัวที่จะรักษาศีล กลัวจะอยู่กับเพื่อนกับสังคมลำบาก ยากในการเข้าสังคม นี้ยังเป็นการเข้าใจผิด การทำความดีตอนแรกยากบ้างเป็นธรรมดา แต่ที่เราสบายได้ก็เพราะเรามีศีล ถ้าเรารักษาศีลได้เราก็ไม่ไปตกนรก เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ รูปสวย รูปงามมีโภคทรัพย์



ศีล



ให้เราสร้างความศรัทธาในพระพุทธเจ้าที่ท่านได้บำเพ็ญบารมีมาจนได้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระศาสดาของเหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ได้นำพระธรรมมาตรัสสอนเราให้ออกจากกองทุกข์ ซึ่งตอนแรกพระองค์ทรงดำริว่าจะไม่ตรัสสั่งสอนแล้ว แต่ด้วยพระมหากรุณาธิคุณที่มีในพระราชหฤทัยของพระองค์ จึงทรงได้โปรดสั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลาย **ให้เรามีความศรัทธาอย่างมากและตั้งมั่นอย่างเต็มหัวใจในองค์พระพุทธเจ้า** พยายามน้อมจิตใจเข้าหาพระพุทธเจ้า เข้าหาพระรัตนตรัย **กราบพระ ไหว้พระ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ให้ทานทุกๆ วัน**

ตั้งมั่นในศีล ปฏิบัติในศีล ไม่ให้ง่อนแง่นคลอนแคลน ไม่ให้ลูบคลำศีล ให้ตั้งมั่นให้เต็ม ร้อยเปอร์เซ็นต์อย่างพระอริยเจ้าทั้งหลาย ส่วนมากเราจะกลัวที่จะรักษาศีล กลัวจะรักษาไม่ได้ **ให้เข้าใจว่าการมีศีลหรือการปฏิบัติรักษาศีลนั้นสำคัญอยู่ที่เจตนา ให้เรามีเจตนาในการรักษาทั้งทางกาย วาจา และใจให้บริสุทธิ์ ก็ได้ชื่อว่าเราได้รักษาศีล** ต้องรักษาให้ถึงจิตถึงใจ รักษาด้วย

ความพอใจสบายใจ เพราะชีวิตของเรานี้สำคัญมาก เกิดมาก็อย่าให้พลาดโอกาส อย่าให้เสียโอกาสที่ใหญ่หลวงนี้

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นภาคปฏิบัติ เราต้องเอามาปฏิบัติ เราต้องทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปให้สม่ำเสมอ

เมื่อเรารักษาศีลได้ด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์ สม่ำเสมอเป็นปฏิปทา สมาธิของเราก็จะเกิดเพราะมีศีลเป็นพื้นฐาน เหมือนเราปลูกบ้าน เราต้องมีที่ดิน มีการตอกเสาเข็ม มันถึงจะตั้งอยู่ได้มั่นคง ศีลก็เหมือนกันเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิมีความมั่นคง ถ้าเรารักษาศีลได้อย่างสม่ำเสมอ สมาธิของเราก็จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ยิ่งเรารักษาศีลได้บริสุทธิ์เท่าไร สมาธิของเราก็ยิ่งบริสุทธิ์ ศีลที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นมีศีลทางโลกก็มี ศีลเข้าถึงพระนิพพานก็มี ซึ่งเป็นสิ่งที่ยิ่งเป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ เราก็ได้พ้นจากอบายภูมิ ไม่ตกนรก ถ้าเรายังไม่ถึงนิพพาน เราก็มีแต่ความสุขความเจริญในภพชาติต่อๆ ไป ทรัพย์สมบัติแก้วแหวนเงินทองความสุขสบายต่างๆ เขาช่วยเราได้แต่เพียงชาตินี้ ส่งเราได้ก็แต่เพียงเชิงตะกอน สิ่งใดที่ผิดแล้วพระอริยเจ้าท่านจะไม่ยอมละเมิด ท่านจะยอมตายเพื่อรักษาศีล

ตัวอย่างเรื่องของพระสารีบุตรที่ท่านอาพาธอยู่ในถ้ำ คุยกันถึงเรื่องอาหารที่ฉันแล้วหายอาพาธกับพระมหาโมคคัลลานะ เทวดาได้ยินจึงเข้าฝันให้ชาวบ้านนำอาหารนั้นมาใส่บาตรถวายพระ ซึ่งพระสารีบุตร ท่านพิจารณาอยู่ว่าเป็นวจีวิญญัติ ท่านจึงไม่ฉัน กลับเทอาหารนั้นทิ้งไปเสีย **ด้วยอานุภาพของการรักษาศีลนั้น โรคปวดท้องของท่านก็หายโดยฉับพลัน**

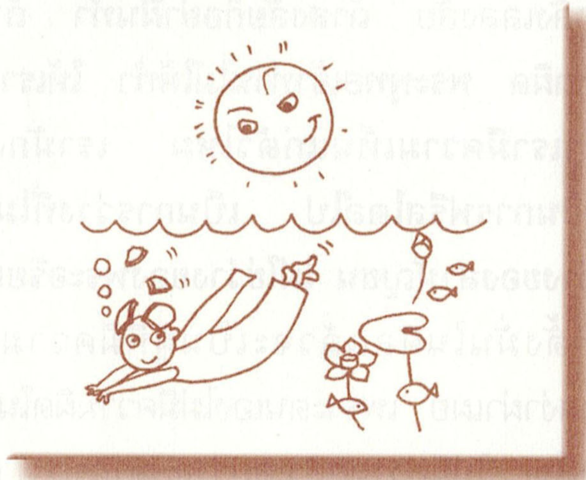
แต่คนส่วนมากจะไม่เห็นโทษในการผิดศีล มีความกล้าหาญในการทุศีล ถึงวันพระวันอุโบสถก็มาวัด มาเพิ่มกำลังจิตกำลังใจในการสร้างความดี มารักษาศีล ๕ ศีล ๘ มาถวายทาน ฟังธรรมะ **อย่างองค์หลวงปู่มั่น หลวงตามหาบัว หลวงปู่ชา หลวงพ่อพุธ ท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านก็หนักแน่นในศีล ท่านจึงเป็นพระอริยเจ้า เราต้องเดินตามรอยพระอริยเจ้า** การปฏิบัติธรรมถ้าเราทำไม่จริงก็ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ได้มาก็เสียไป บวกลบคูณหารแล้วก็ยังไม่แน่ว่าเราจะได้กำไรหรือขาดทุน แต่ถ้าเราตั้งมั่นจริง ๆ เราจะได้กำไรแน่ ทุกคนต้องทำเองเหมือนทานข้าว หายใจ ทุกคนก็ทำเอง

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ต้องทำเอง **การปฏิบัติธรรมยิ่งมีความสำคัญยิ่งกว่าเราทานข้าว ยิ่งกว่าเรา**

ไม่มีลมหายใจเสียอีก เพราะเมื่อเราตั้งในศีลแล้ว แม้จะหมดลมหายใจ เราก็ได้ไปอยู่ในภพภูมิที่สูงๆ ยิ่งขึ้นไป บางทีเรารักษาศีล เราก็สงสัยว่ามันผิดหรือถูก ผู้ปฏิบัติธรรมอย่าลังเลสงสัย **ถ้าสงสัยก็อย่าฝืนทำ ถ้าทำแล้วท่านก็ถือว่าผิด พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทำ ให้เราดูเจตนาของเราว่าเรามีความเห็นแก่ตัวไหม เรามักง่ายไหม เดี๋ยวจะเป็นการฟรีสไตล์ไป เป็นการว่างที่ไม่ถูกต้อง เป็นการว่างของสามัญชน ไม่ใช่ว่างของพระอริยเจ้า**

ผู้ที่ตั้งมั่นในศีลแล้วจะเป็นผู้ที่มีความองอาจกล้าหาญสง่าผ่าเผย เพราะตนเองไม่มีความผิดในใจ ไม่มีขโมยในจิตใจ ไม่มีความกลัวเลยว่าจะตกนรก เพราะว่ารู้อยู่เต็มใจว่าตนไม่ตกนรก มันรู้ชัดเจน เห็นนรก เห็นสวรรค์ในจิตใจชัดเจน รู้ว่าตนเองไม่ไปหลงอยู่ในนรก เห็นนรกชัดเจนจนกลัว และออกจากนรกสู่สวรรค์ และนิพพานตามลำดับ เพราะว่าจิตใจนั้นรู้ชัดเจนสว่างไสว

ชีวิตนี้ไม่เป็นหมัน ชีวิตนี้ไม่สาย ขอให้ทุกท่านทุกคนประพฤติปฏิบัติตั้งแต่โอกาสบัดนี้ไป อย่าได้ผัดวันประกัน-พรุ่ง ต่อรองเรื่อยไป **ต้องมีความเห็นความเข้าใจอย่างถูกต้องชัดเจน และมีเจตนาตั้งอกตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ด้วยความสม่ำเสมอ**



ธรรมะจากใจ



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

บัดนี้จักได้น้อมนำโอวาทธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านได้ปรารภฝากมาถึงพุทธบริษัททั้งหลายเพื่อจะได้น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ ขอจงตั้งใจฟังให้สบาย หายใจเข้าก็สบาย... หายใจออกก็สบาย... มีสติรู้ตัวพร้อมให้สบาย... หายใจเข้าสงบเย็นสบาย... หายใจออกก็สงบเย็นสบาย... เราหายใจเข้าสบาย ออกสบายก็เป็นบุญเป็นกุศลทุกลมหายใจเข้าออก **นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี**

พระพุทธเจ้าสอนเราให้ทำใจสบาย เราก็ต้องทำใจให้สบาย เหมือนที่ท่านทรงสอนเรา พระพุทธเจ้าท่านทำใจสบายอย่างไร เราก็น้อมใจของเราให้มีความสบายอย่างนั้นให้ใจของเราเย็น... ให้ใจของเราเบิกบาน ผ่องใส ให้ใจของเรายิ้ม... มีความสุข มีสติ รู้ตัวพร้อมให้สบาย...

การเจริญปัญญาเป็นไตรสิกขาสูงสุดในพระ

พุทธศาสนา

ให้พิจารณาร่างกายของเรายกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ **ให้ลอกหนังออกให้หมด เพราะหนังเป็นสิ่งปกปิดที่ทำให้ทุกคนหลง** เอาออกทีละอย่างให้เราเห็นชัดเจนด้วยใจ จึงค่อยเปลี่ยนไปๆ ทีละอย่างๆ

ปฏิบัติอย่างนี้เพื่อจะทำลายอัตตาที่ยึดถือว่าเราว่าของเรา พิจารณาวันหนึ่งหลายๆ ครั้งยิ่งดีเพื่อให้ใจของเราเกิดความชำนาญ และยอมรับความเป็นจริงว่าไม่ใช่ตัวเรา

ไม่ใช่พิจารณาครั้งเดียวเพียงผิวเผิน หรือว่านานๆ ถึงจะพิจารณาครั้งหนึ่ง อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เพราะความเพียรไม่ติดต่อกัน เหมือนกับคนโบราณเขาเอาไม้ผ่ามาสีไฟ สีให้เป็นไฟ สีแล้วหยุด สีเท่าไรก็ไม่สามารถเกิดไฟได้ เพราะว่าความเพียรไม่ติดต่อกัน

ฉันใด การพิจารณาต้องพิจารณาต่อเนื่องกันไปไม่ให้ขาดสาย การพิจารณาเราไม่ต้องใช้สมาธิลึกเกินไป เพราะถ้าลึกมาก มันจะพิจารณาไม่ออก จิตใจจะไม่ทำงาน

ถ้าเรานั่งสมาธิหรือดูอารมณ์เกิดดับอย่างเดียว ปัญญาจะเกิดน้อย เมื่อเราออกจากสมาธิแล้ว เราเจอสิ่งแวดล้อมเมื่อไร เมื่อเราเผลอ จิตใจของเราก็จะหวั่นไหว

ไปกับสิ่งแวดล้อม เพราะเรายังไม่ได้ถอนรากถอนโคน ถอนรากเหง้าความยึดถือ เพราะสังโยชน์ข้อแรกก็คือ **สักกายทิฏฐิ** เราต้องทำลายสังโยชน์ในข้อนี้ให้ได้ด้วยการพิจารณาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง ให้พิจารณาให้เห็นทุกข์ เพราะว่ามีแต่ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป นอกจากทุกข์แล้วก็ไม่มีอะไร

ที่เราเห็นทุกข์ไม่ชัดเจนก็เพราะอิริยาบถทั้ง ๔ มันปิดบัง ปิดบังอย่างไร เมื่อเรานั่งนาน เราก็เปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อเรานอน เราก็เปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อเราเดินมาก เราก็เปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อเราหิวกระหาย เราก็ดื่ม เราก็บริโภค คอยเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา อันที่จริงความสุขนั้นไม่มี เพียงแต่เราเปลี่ยนอิริยาบถให้บรรเทาทุกข์เท่านั้น

เราได้เพลิดเพลินในเสียงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ สัมผัสกับสิ่งสวยงาม เราก็เพลินไป เพลินไปอยู่กับกองทุกข์ทั้งสิ้น มันมีความเพลินอยู่อย่างนี้ตลอดทั้งวันทั้งคืนด้วยอิริยาบถปิดบังอยู่ ทำให้เรามองไม่เห็นจนแก่จนเจ็บจนตาย เราก็ยังไม่ยอมรับว่าอันนี้ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเรา

เมื่อเราเห็นทุกข์ เห็นโทษในความทุกข์ ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งทางกาย ทางใจ เราก็จะมีความเบื่อหน่ายคลายความยึดถือแล้วตั้งอกตั้งใจปฏิบัติตามรอยของ

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตขีณาสพเจ้าทั้งหลาย

ไม่มีความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มอบกายถวายชีวิตปฏิบัติตามองค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยเจตนาที่เต็มเปี่ยม ด้วยความจริงใจ ด้วยความบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรยับยั้งรั้งจิตใจของเราไว้ได้ เพราะหนทางนี้ทางเดียวเท่านั้นจะนำเราออกจากทุกข์ ออกจากวัฏฏะสงสารได้ เพราะสิ่งภายนอกเราก็รู้อยู่แล้วว่าช่วยเหลือเราได้เพียงเท่านี้เอง

พุทธบริษัทผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏะสงสารย่อมที่จะนำเอา**นิสัยของพระพุทธเจ้ามาเป็นที่พึ่ง นิสัยของพระพุทธเจ้าคืออะไร? ก็คือศีล สมาธิ ปัญญา** พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าอย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น ท่านบอกหยุด เราก็หยุด ท่านบอกให้เราทำ เราก็ทำ ทั้งๆ ที่เราก็ไม่รู้เหตุผลว่าทำไปทำไม เหมือนเด็กๆ ที่เขาศึกษาเล่าเรียน เขาก็ไม่รู้ว่าเรียนทำไม แต่เมื่อเรียนสำเร็จแล้วเขาถึงอานิสงส์ในภายหลัง

บุคคลผู้หวังความเจริญย่อมอดทนในเบื้องต้น ย่อมมีความเพียรในเบื้องต้น ถึงจะมีความสบายในบั้นปลาย คนที่ไม่มีความอดทน ไม่มีความเพียร นั่นคือ คนไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความ

ดับทุกข์ เพราะฉะนั้นความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องกระทำในวันนี้อย่าปล่อยให้โอกาส ให้เวลาที่มีค่าอันใหญ่หลวงเกิดความเสียหาย เพราะว่าชาตินี้เราเกิดมาเป็นชาติที่ประเสริฐ เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐแล้ว **ถ้าเราไม่ปฏิบัติไม่ตั้งใจปฏิบัติ เรามีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับตายแล้ว คือตายจากคุณธรรมของพระอริยเจ้า**

สังโยชน์ คือความผูกใจยึดถือของสัตว์โลก ซึ่งเป็นสิ่งเหนียวแน่นเป็นสิ่งอาลัยอาวรณ์ ไม่มีใครอยากที่จะตัดอยากจะปล่อย อยากจะวาง ไม่อยากทิ้งสิ่งเหล่านั้น อยากจะตายกับสิ่งเหล่านั้น การที่เราจะละได้เราต้องเห็นโทษจริง ๆ ในการเวียนว่ายตายเกิด เราต้องตัดสินใจอำลาจากไปเสีย ซึ่งต้องใช้พลกำลังจิตมากพอสมควรตามลำดับของความยึดถือ พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านจึงสอนใช้เราตายเสียก่อนตาย **ตายเสียก่อนตายในที่นี้หมายถึง "กิเลสมันตาย" การที่เราจะตัดอะไรให้ได้แต่ละอย่าง ทางจิตใจของเรานี้รู้สึกว่าโลกนี้มันสะท้านหวั่นไหวไปหมด เพราะจิตใจจะหงายของที่คว่ำอยู่มันเป็นเรื่องใหญ่มาก ขอให้ทุกท่านทุกคนพยายามขุดรากขุดโคนสังโยชน์ ความยึดมั่นถือมั่นธรรมะภาคปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างนี้**

เรื่องศีลก็ให้เรายึดให้มั่น อย่าไปลูบคลำ ให้มีเจตนาที่จะปฏิบัติให้บริสุทธิ์ ร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นศีลทางจิตใจ ไม่ใช่เป็นศีลทางกาย ทางวาจาอย่างเดียว คือเป็นศีลที่เข้าถึงจิตถึงใจ เพราะเจตนาที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญ

ถ้ามีจิตใจอย่างนี้ในการรักษาศีล บุคคลนั้นชื่อว่าเป็นผู้ที่ไม่ลูบคลำในศีล เป็นผู้ที่ละสังโยชน์ข้อที่ ๓ ได้ในภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นคุณธรรมของพระโสดาบัน คือพระอริยเจ้าเบื้องต้น

ธรรมะของพระพุทธองค์เป็นธรรมะที่ทวนกระแสทางโลก เป็นธรรมะที่ขัดใจตัวเอง เป็นธรรมะที่มาแก้ไขตัวเอง เป็นการมองเข้ามาหาตัวเอง เป็นปริญญาสูงสุดที่ทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ควรจะได้รับ ปริญญาภายนอกเรียนเท่าไรก็ไม่จบ แต่ปริญญาของพระพุทธเจ้านั้น เรียนจบ มันหมดความเวียนว่ายตายเกิด

ทุกท่านทุกคนไม่ต้องการขัดใจตัวเอง ถ้าขัดใจตนเองคิดว่า มันไม่ถูกจริต มันไม่ถูกนิสัย ไม่ใช่ทางสายกลาง คิดว่าอย่างนั้น คนเรามันหลง ถ้าได้ตามใจชอบก็ว่าดี ไม่ได้ตามชอบก็ว่าไม่ดี

ท่านจึงให้เราทำตามคำสอนขององค์สมเด็จพระ

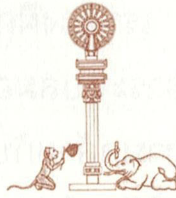
สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ชื่อว่าเป็น **สุคโต คือไปด้วยดี** เรามาสว่าง เราก็ให้ไปสว่างด้วยฐานะความเป็นอยู่เราก็ดีมีความสุข มีความร่ำรวย เราก็อย่าไปหลงในความสุขความสบายเหล่านั้น ดูอย่างพระพุทธเจ้าท่านมีความสุขท่านก็ไม่ติดไม่หลง

ให้เราเอาความสบายความสะดวกนี้มาให้ทานรักษาศีล เจริญภาวนา ถ้ายังไม่ถึงพระนิพพานอันสูงสุดเราก็มีโอกาสได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติเป็นพระอริยเจ้าตามลำดับไป ก็เป็นสิ่งที่ประเสริฐแล้ว

ท้ายที่สุดแห่งการบรรยายธรรมะนี้ ขออวยพรให้ท่านทั้งหลาย จงมีดวงตาเห็นธรรมะคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ...



ทำใจสบาย



ใจเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจากความโลภ โกรธ หลง สิ่งที่เราดีใจ เสียใจ ชอบ ไม่ชอบ โกรธ เกลียด สงบ ฟุ้งซ่าน วิตกกังวลในเรื่องอดีต อนาคต อันนี้เป็นอารมณ์ เป็นอุปาทาน **ใจนี้เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ ปราศจากเมฆหมอก สว่างไสว แต่เมฆหมอกมาผ่านไปทำให้มืดมัว** พระพุทธเจ้าจึงสอนเราทำใจสบาย คือหายใจเข้าออกสบาย เราไม่มีหน้าที่ให้สงบหรือไม่สงบ เรามีหน้าที่หายใจเข้าออกสบาย เราไม่มีหน้าที่ที่เราจะไปจัด ไปทำ ไปห้ามเกิดแก่เจ็บตาย นินทาสรรเสริญ เรามีหน้าที่หายใจเข้าออกสบายอย่างเดียว หายใจเข้าออกสบายเข้าไว้ ทุก ๆ อิริยาบถ อย่าไปวุ่นวายอะไร ปกติตาก้าวก่ายหู หูฟังเสียงวุ่นวายไปหมด

สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ให้รู้จักความปรุงแต่ง เหมือนกับเขาปลูกบ้าน เขาหาเสา เหล็ก ไม้มาปลูกบ้าน ให้รู้จักว่านี่คือความปรุงแต่งเป็นนั่นเป็นนี่

เป็นความยึดความถือ เราต้องฝึกใจของเราให้สงบ เมื่อมันจำเป็นเราจึงค่อยเอาระบบสมอง ระบบปัญญามาปรุงแต่งใช้ การใช้งานคล้ายกับเรานำสิ่งของมาใช้งานเสร็จแล้วเราก็เก็บเข้าที่ไว้ ไม่อย่างนั้นจิตใจของเราไม่มีกำลัง **พระพุทธเจ้าถึงให้เราเดินทางสายกลาง ไม่ให้เราปฏิบัติตามความชอบไม่ชอบ ให้เรามีหน้าที่ก็ทำไป เดี๋ยวผลก็ออกมาเอง ทำประโยชน์ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อส่วนรวม ไม่มีความเห็นแก่ตัว ส่วนมากเรามาบวช เรามานั่งสมาธิ เราก็อยากให้สงบ**

พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์บอกว่าเราไม่ต้องการสงบหรือไม่สงบ เรามีหน้าที่ทำก็ทำไป

ตัวอย่าง พระอานนท์เถระเมื่อการทำสังคายนาครั้งแรก พระอานนท์องค์เดียวที่ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ทำความเพียรอย่างอุกฤษฏ์ตลอดทั้งคืนก็ไม่บรรลุธรรม จนวางภาระทอดธุระ ไม่บรรลุก็ช่างมัน ท่านถึงบรรลุธรรมได้เป็นพระอรหันต์

เรามีหน้าที่ทำก็ทำไป **ส่วนมากทำน้อยก็อยากได้มาก เห็นแก่ตัว** ไม่เคยทำใจให้สงบ แต่ก็อยากสงบ วันหนึ่ง ๆ ใจอยู่ข้างนอก แปดสิบเปอร์เซ็นต์ เก้าสิบเปอร์เซ็นต์ จะมานั่งให้สงบเลยมันเป็นไปไม่ได้ เราต้องค่อยๆ ทำไป

และต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าให้พิจารณาเกศา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ เพื่อให้เกิดความปล่อยวาง ว่าง สุข เอกกัคคตา เพื่อสัมผัสกับธรรมะ

พิจารณาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ภาวนาไป พิจารณาไปต้องอาศัยการภาวนา พิจารณาให้มันเกิดปัญญา ให้เห็นความไม่แน่นอน ไม่เที่ยง เปลี่ยนไปทุกลมหายใจ เคยอยู่ด้วยกันก็จากกัน เขาเคยชอบก็ไม่ชอบ เปลี่ยนไปเรื่อย กรรมฐาน ๕ ที่กุลบุตรลูกหลานบวชมา พระอุปัชฌาย์ต้องให้กรรมฐาน ถ้าอุปัชฌาย์ไม่ให้เองก็ต้องมอบหมายให้พระกรรมวาจาหรือครูบาอาจารย์ให้บอก กรรมฐานทั้ง ๕ ประการมี เกศา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถ้าเราไม่ซึ้งในพระธรรมของพระพุทธเจ้า เราก็นึกว่าเป็นเพียงระเบียบประเพณีเฉยๆ แต่ความจริงแล้วสำคัญมาก

กรรมฐานนี้เองที่จะทำกุลบุตรลูกหลานให้เป็นพระอริยเจ้าได้ เรามีความโลภ ความโกรธ ความหลงเต็มอยู่ในใจของเรานี้ก็เพราะเรามี **สักกายทิฏฐิ คือความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา** เมื่อมีตัวเราก็มีของของเรา เพื่อนของเรา แบ่งเป็นพวกเราพวกเขา

ท่านจึงให้พระภิกษุสามเณรหรือผู้ที่จะบำเพ็ญเป็นพระอริยเจ้าให้พิจารณาร่างกายของเรานี้แยกออกเป็นชิ้นเป็นส่วน พิจารณาดูให้ชัดเจนว่าเกศา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังนี้ มันเกิดจากอะไร

พิจารณาคลี่คลายด้วยความตั้งใจจดจ่อต่อเนื่องเพียรพยายามแยกออกเป็นส่วนๆ แยกเอาผมออก เอาขนออก เอาหนังออก เอาเนื้อออกให้เห็นเป็นโครงกระดูกชัดเจน พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก พิจารณาแล้วพิจารณาอีกด้วยความตั้งใจ มีสติจดจ่อต่อเนื่องกับงานของเรา

ให้เราทำงานการพิจารณารื้อถอนภพชาติของเรานี้ เหมือนกับที่เราพากเพียรพยายามศึกษาเล่าเรียนเราท่องหนังสือด้วยความตั้งใจหลายครั้ง ทบทวนกลับไปกลับมาจนจำได้ขึ้นใจฉันใด เราก็ต้องพิจารณากายให้ทะลุทะลวงชัดเจนแจ่มแจ้งประจักษ์ในใจของเรา ในร่างกายทุกส่วน อวัยวะทุกชิ้นในร่างกายของเรา ภาวนาพิจารณาจนจิตใจของเราเข้าสู่ฐานของความสงบ ครูบาอาจารย์ท่านว่าอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

ที่เรายังมีความรักโลภโกรธหลงอยู่เต็มใจ แสดงว่า

เราภาวนาน้อย พิจารณาน้อย ถ้าสมมติว่าเราเรียนหนังสือในโรงเรียน เรายังสอบไม่ผ่าน ยังสอบตกซ้ำชั้นอยู่ มันต้องผ่านครูบาอาจารย์ ท่านว่ามันต้องผ่านเป็นขั้นๆ ไปตั้งแต่ ป.๑ ป.๒ ป.๓ ไปเรื่อย ผ่านไปตามขั้นตอน ไปคิดเอาเอง คาดเดาเองไม่ได้ มันต้องภาวนาพิจารณา

พระพุทธเจ้าท่านให้กรรมฐานทั้ง ๕ ประการมา ต้องมีความหมายที่ลึกซึ้งแน่นอน ใครที่บวชเข้ามาต้องให้เรียนกรรมฐาน ถ้าอุปัชฌาย์ไม่บอกกรรมฐานก็ต้องอาบัติ นี้แสดงว่าต้องสำคัญมาก

จุดที่จะระเบิดถล่มทลายภพชาติมันก็เริ่มจากตัวนี้เอง นั่นคือการพิจารณากายจนชำนิชำนาญ สำหรับผู้ปฏิบัติแล้วเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นที่สุดกว่างานใดๆ คือ งานของจิตใจที่พิจารณาละสักกายทิฏฐิ

เมื่อครั้งปฏิบัติในพรรษาต้นๆ อยู่ที่บ้านสวนกล้วย ได้พิจารณากายอยู่ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกๆ ขณะจิต จนสามารถแยกแยะร่างกายออกเป็นส่วนๆ จนสลายไปได้ พิจารณาจนจิตใจสงบร่มเย็นมาก จิตใจเข้าสู่ฐานที่ตั้งของจิตเดิมได้อย่างสนิทแนบแน่น ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ เมื่อได้พิจารณาจนเข้าใจแจ่มแจ้งในกองสังขารนี้แล้ว

จึงได้ให้พวกเราพยายามพิจารณากายให้มาก เจริญให้มาก ทำให้มาก จดจ่อต่อเนื่องไปไม่ขาดระยะขาดตอน หรือบางคนพิจารณาเวทนา จิต ธรรม ในส่วนนี้หากเป็นผู้มีอินทรีย์บารมีอ่อนก็กลายเป็นสังขารปรุงแต่ง คิดคาดเดาเอาเองไปได้

จึงให้มาพิจารณากายของเรานี้เป็นอารมณ์ตลอดเวลาเพื่อจิตใจจะได้เข้าในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ละสักกายทิฏฐิคือละความยึดถือในตัวตนของตนและคนอื่นๆ ให้จิตใจเข้าสู่ฐานของความสงบเป็นลำดับไป จนสามารถพังทลายตัวอวิชชาคือความไม่รู้เท่าทันความจริงของสังขารทั้งหลายได้ ให้จิตใจตกกระแสพระนิพพาน เป็นดวงใจที่รู้ตื่นเบิกบาน เป็นพุทโธพุทธะเต็มดวงใจของเรา



โอวาทในการบวช



การบวชมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ เพราะเป็นการปฏิบัติบูชา

เป็นการฝึกตนเอง อบรมตนเอง สั่งสอนตนเอง เจริญรอยตาม ศีล สมาธิ ปัญญาของพระพุทธเจ้า ฝึกอะไรก็ฝึกง่าย แต่ฝึกตน ฝึกยาก ทุกคนรู้ว่าดีถูกต้อง แต่มันไม่อยากปฏิบัติ เพราะมันติดสุขติดสบาย

การบวช การมาฝึกตนนี้คือการมาปราบผีปราบอสูรกายออกจากใจ ต้องอาศัยศีล ต้องมีข้อวัตรปฏิบัติ ต้องมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้าเป็นเดิมพัน อย่างมากก็แค่ตายเท่านั้น

ตามหลักพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้บวชได้ทั้งนอกและในพรรษา ไม่มีพุทธบัญญัติห้าม ถ้าพระอุปัชฌาย์ใดห้ามการบวชในพรรษาก็ต้องอาบัติ แต่ถ้าตั้งใจบวช ๑ พรรษา ๓ เดือน หรือ ๗ วัน ๑๕ วันหรือ ๑ เดือนก็แล้วแต่ ก็ต้องอยู่ให้ครบ สึกก่อนไม่ได้เพราะแสดงว่าเป็นคนจิตใจไม่หนักแน่น สมาธิสั้น ตามจิตตามใจ ตามอารมณ์ตนเอง เป็นชายหลายโบสถ์หลายศาสนา

ยิ่งบวชกลางพรรษายิ่งดี ยิ่งฝึกข้อวัตรได้เข้มข้น มีครูบาอาจารย์อยู่ปฏิบัติกันอย่างพร้อมเพรียง เพราะฉะนั้นต้องตั้งใจฝึกปฏิบัติบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณบิดามารดา การบวชมีอานิสงส์ใหญ่ ถ้าตั้งใจปฏิบัติบุญกุศลย่อมถึงแก่พ่อแม่ การบวชไม่ใช่นุ่งเหลืองห่มเหลืองเท่านั้น ต้องตั้งใจปฏิบัติด้วย **สึกออกไปต้องเปลี่ยนหมด เคยรับผิดชอบน้อยก็ต้องรับผิดชอบดีขึ้น เคยเถียงพ่อเถียงแม่ก็ไม่เถียง ความกตัญญูรู้คุณท่านก็มาอันดับหนึ่ง** ถ้าบวชแล้วฝึกฝนตนได้ดีขึ้น อย่างนี้จะบวช ๗ วัน ๑ เดือน ๑ พรรษาหรือ ๑ ปีก็จะมีอานิสงส์ใหญ่ มีผลมาก

จงตั้งจิตตั้งใจให้แน่วแน่เพื่อบูชาพระพุทธเจ้า บูชาคุณบิดามารดาให้ภาคภูมิใจในการได้มาปฏิบัติ

คนเก่ง คนฉลาด คนมีทรัพย์มากก็มีมากอยู่แล้ว แต่คนดีนี้มีน้อย

คนดีเป็นคนที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม ฆราวาสก็ต้องมีศีล ๕ คุณแม่ชีก็ศีล ๘ สามเณรก็ศีล ๑๐ พระก็ศีล ๒๒๗ เป็นคนที่เมตตา ซื่อสัตย์ กตัญญูกตเวที เป็นผู้ที่ไม่ลุ่มหลงในอัตตา และเป็นคนที่รู้จักสัจธรรมว่าเราเกิดมาก็ไม่ได้เอาอะไรมา ตอนตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป

นี้คนดีที่พระพุทธเจ้าท่านยกเอาเกณฑ์มาพิจารณา

ในสังคมในครอบครัวก็ต้องการคนอย่างนี้ ไม่ใช่มีความต้องการแต่ทางวัตถุเท่านั้น บัณฑิตที่เข้ามาบวชก็ต้องทำตามคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน เมื่อเราลาสิกขาไปแล้วจะได้มีหลักเกณฑ์ มีจุดยืนที่ประเสริฐ ทุกวันนี้สังคมต้องการคนดีมีคุณธรรม แม้ว่าจะไม่ร่ำรวยล้นฟ้า ถ้าเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า เราก็ไม่ยากจน มีเครดิตดี ลำบากก็มีคนช่วย คนไม่ช่วย เทวดาก็ช่วย อยู่ที่บ้านที่พักของเรา ถ้าเราปฏิบัติแล้ว พระรัตนตรัยก็อยู่ที่ใจของเรา เมื่อเรากราบไปที่เตียงนอนของเรา พระคุณพ่อแม่ก็อยู่ที่ใจของเรา

การบวชถือเป็นหนทางอันประเสริฐเพื่อที่จะทดแทนพระคุณของพ่อแม่ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย เป็นการสร้างบุญบารมีให้กับตนเองด้วย ผู้ที่รู้จักบุญคุณและทดแทนพระคุณของผู้มีอุปการคุณย่อมจะมีแต่ความเจริญ การบวชนั้นมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ แต่กว่าที่จะได้บุญมาก อานิสงส์มาก ก็ต้องปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็ให้ถือศีลพระวินัย จะเป็นพระได้ต้องถือศีลทุกข้อให้บริสุทธิ์

เราต้องรับผิดชอบเรื่องการรักษาศีล เราต้อง

รักษาเอง คนอื่นจะช่วยรักษาไม่ได้ พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์เป็นเพียงผู้บอก เราต้องรักษาเอง เราจะได้ผลใหญ่ เราต้องรักษาศีล **ตั้งใจปฏิบัติไม่ว่าอิริยาบถไหน เราต้องเอาพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าเป็นหลัก** อย่างพระสารีบุตรที่ท่านไม่ละเมิดศีลแม้เพียงเล็กน้อยนั้นเป็นตัวอย่าง ปัจจุบันก็พระอาจารย์มั่นที่มีลูกศิษย์เกิดขึ้นมากมายเพราะการรักษาศีล

การเดินจงกรมก็ไม่มีใครเดินให้เรา จึงต้องเดินเองขาขวา พุท ซ้าย โธ เดินกลับไปกลับมา

การนั่งสมาธิก็เหมือนกัน เราต้องนั่งเอง ที่นั่งเป็นหมู่ก็เพื่อที่จะให้เรามีหลักเราก็ต้องนั่งทำใจให้สงบ หายใจเข้า พุท ออก โธ หายใจเข้าออกสบายๆ อยู่กับพุทโธ ชำระจิตใจของเราออกจากความคิดความฟุ้งซ่านต่าง ๆ ถ้าใจของเราสงบก็จะมีผลมากมีอานิสงส์มาก เราจะนึกพุทโธตามลมหายใจเข้าและออกก็ได้

ทุกคนสามารถทำได้ ไม่เฉพาะแต่พระภิกษุ สามเณร หรือคุณแม่ชีเท่านั้น ให้เรานึกบริกรรมตามลมหายใจเข้าออกเรื่อยไป บริกรรมพุทโธ จนจิตใจของเราเป็นหนึ่งสงบเย็น หรือจะนึกบริกรรมพุทโธๆๆๆๆ ติดต่อต่อเนื่องกันไปแล้วแต่จริตนิสัยของใครจะถนัดอย่างไร ให้กายของเรา

ตั้งตรง ครั้งแรกนั่งให้ร่างกายนิ่งๆ ก่อน ใจยังไม่สงบไม่เป็นไร ให้ร่างกายของเรานิ่งๆ สบายๆ ๑๕ - ๓๐ นาที ถ้าปวดเมื่อยก็ขยับสักครั้งหนึ่งฝึกไปเรื่อยๆ จนชำนาญ

การภาวนานั้นเบื้องต้นต้องยึด "พุทโธ" เป็นหลักทุกอิริยาบถ ถ้าเราเจริญวิปัสสนาเลยจะข้ามขั้นตอนไป ทำให้ใจไม่มีหลัก การเจริญปัญญาด้วยการพิจารณาวิปัสสนาก็ไม่เกิดผลเท่าที่ควรหรือไม่ได้ผล กลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นวิปัสสนึก ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะนึกเอาคาดเดาเอา แล้วยึดว่าเรารู้จริงเห็นจริง

ปัญญาที่แท้จริงจะเกิดจากความสงบ เยือกเย็น สติชัดเจนอยู่กับปัจจุบันทุกเวลานั่นเอง จะสามารถดับทุกข์ได้ทุกขณะทุกเวลา

การบวชที่จะมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็ให้ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ รักษาศีลทุกข้อให้ได้บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นสิกขาบทน้อยใหญ่ ทำวัตรสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ นอนดึก ตื่นเช้าบิณฑบาต ทำอะไรให้ได้เต็มร้อยเต็มเม็ดเต็มหน่วย ตั้งใจสำรวมรักษา กาย วาจา ใจของเราให้สงบเรียบร้อย ไม่คึกคะนอง สรวลเสเฮฮา นิสัยทางโลก ความคิดทางโลก เราก็หยุดมันไว้ก่อน พักไว้ก่อน เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ศีลของเราด่างพร้อย พยายามเก็บ

ตัวเพื่อให้ใจสงบ ฝึกอยู่คนเดียวด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการเดินจงกรม เมื่อมีกิจวัตรจึงออกมาตามเวลากิจวัตรต่างๆ เราถือว่าบำเพ็ญกุศลหมด ตั้งแต่ปัดกวาดเช็ดถูหรืออะไรต่างล้วนเป็นเหตุให้เกิดบุญกุศล

ให้เรามารู้จักวิธีทำใจให้สงบ โดยอยู่กับการหายใจ อยู่กับการท่องพุทโธ มีสติกับการทำงาน กับกิจวัตร โดยเฉพาะการฝึกให้จิตใจอยู่กับลมหายใจเข้าออก อยู่กับการท่องพุทโธ เป็นสิ่งที่ต้องฝึก เช่น เมื่อเราเจ็บไข้ไม่สบาย เราเข้าสมาธิ เราต้องอาศัยอุปกรณ์ผูกจิตผูกใจของเรา

ให้พากันมารู้จักอารมณ์ **สิ่งที่กระทบทางหู ตา จมูก กาย พวกนี้เรียกว่าอารมณ์** เราต้องรู้จักมันให้ดี เมื่อเรารู้จักแล้ว เราพยายามที่จะไม่หวั่นไหว ง่อนแง่นคลอนแคลน ไม่ว่าจะมาแบบรุนแรงหรือสวยสดงดงาม ให้เรารู้จักว่านี่เป็นเพียงอารมณ์ ถ้าเรารู้จัก เราฉลาด อารมณ์ก็จะสลายไป อารมณ์นี้มีปัญหามาก ทำให้เราเป็นประสาทหงุดหงิด ที่สุดก็ทำให้เราทำตามความอยาก ความชอบ ไม่ชอบ ความเบื่อ ไม่เบื่อ อย่างนี้

ถ้าใครรู้จักจะทำจิตใจให้หนักแน่น รู้จักมีอุเบกขา รู้จักมองเป็นอนิจจัง รู้จักทำให้เป็นของว่างเปล่า สิ่งเหล่านี้

ก็จะนำปัญญามาให้เรา เพราะเราอยู่ในวัด เราต้องถูกใช้งาน แม้อยู่บ้านยิ่งต้องใช้งาน เราจะได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ จิตใจไม่หวั่นไหว ยกตัวอย่างองค์ในหลวง ใครจะอย่างไรก็เฉย ยิ่งเราเป็นพระ เราก็ต้องฝึกเฉยอย่างนี้แหละ ตามหลักพระศาสนาท่านสอนให้ดีก็ปล่อย เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ แม้แต่เราทานข้าว ได้พักผ่อน ถึงแม้จะสบาย **ก็ไม่ยึดถือ นี้เรียกว่าปล่อย** ฉะนั้นการบวชของเราคือได้มาฝึกอย่างนี้ด้วย ให้กุลบุตรได้ฝึก เรียกว่า **ฝึกรู้จักดี รู้จักชั่ว ผิดถูก จะได้เลือกเฟ้นทำแต่สิ่งที่ดีๆ ไม่ใช่อะไรก็ทำไปหมด อย่างนี้ใช้ไม่ได้** โบราณเขาถึงให้บวช ให้เป็นทิด ความหมายของทิดนี้ก็คือบัณฑิต เพื่อให้มีจุดยืนของชีวิตว่าเราก็เคยผ่านการฝึกมาแล้ว

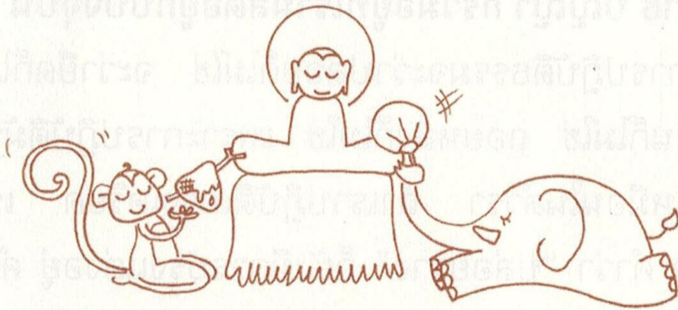
จุดยืนของทุกคนทุกท่านต้องนำความดีนี้ไปใช้ เพื่อบูชาพระคุณพ่อแม่ พระศาสนา ญาติวงศ์ตระกูล พยายามสร้างร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับตัวเอง จะได้เป็นที่พึ่งให้กับตนเองและผู้อื่น จะได้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า การบวชของเราก็จะมีอานิสงส์ใหญ่ ให้ตั้งใจ ถึงจะเหนื่อยถึงจะยากก็อดทน โรงเรียนดีๆ ก็ต้องมีระเบียบวินัย ตามที่พระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควร

บวชน้อย บวชมากไม่สำคัญ อยู่ที่ใจ ต้องฝึกรักษา กาย วาจา ใจ

ขอให้ปรับตัวเองเข้าหาธรรมวินัย อย่าไปถือสักกายะทิฏฐิ ถือตัว ถือตน ทำอะไรตามสบายว่าเป็นทางสายกลาง มันต้องฝืน ต้องอดทน ต้องเคารพนอบน้อมในศีล ในระเบียบ ในวินัย ถึงจะตายก็ยอม เพราะศาสนาพุทธเป็นของประเสริฐของสูง ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ มันก็เป็นเพียงปรัชญา เป็นธรรมดาเหมือนทั่วๆ ไป ไม่มีประโยชน์อะไร เรามีของมีค่า แต่ไม่ทำให้มีค่าอะไร พยายามสำรวจตนเองว่าเรามีข้อบกพร่องในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอะไรบ้าง แล้วพยายามตั้งตัว แก้ตัวใหม่ พยายามมีความเชื่อมั่นในการทำความดีว่าต้องได้ดี เชื่อมั่นว่าธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ถ้าจะดับก็ต้องดับเหตุก่อน

เราอยู่ในสังคมเราก็ปฏิบัติได้ เราอยู่ในหมู่คณะเยอะๆ เราก็ปฏิบัติได้ ที่ว่าปฏิบัติไม่ได้คือเราไม่ได้ปฏิบัติ พิจารณาว่ารูปไม่ใช่ตัวตน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ตัวตน พยายามทำไป เมื่อตัวตนไม่มีแล้วใครจะมาสุขมาทุกข์อยู่เล่า มีแต่อวิชชา ความหลงที่มันเกิดดับอยู่นี้ เมื่อรู้จักสมาธิ เราก็เจริญ อินทรีย์ก็แก่กล้าให้เราปฏิบัติ ให้มีความกล้าปฏิบัติ การละ การปล่อยวาง

ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าอินทรีย์มันสมบูรณ์ ถ้าเราบังคับตนเองไม่ได้ นานไปยิ่งจะบังคับตัวเองไม่ได้นะ ๆ เพราะมันติดสุขติดสบาย เราต้องฝึกจริง ๆ **ความสุขที่ว่าสุข เราก็คิดปรุงแต่งเอาหรอก ความทุกข์ที่ว่าทุกข์ เราก็ปรุงแต่งเอาหรอก แท้จริงแล้วไม่มีอะไร มีแต่ใจไปคิดปรุงแต่งเอาเองทั้งนั้น**



ธรรมะปฏิบัติ



ให้โอวาทธรรมในภาคปฏิบัติเพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติง่ายๆ เพื่อความถูกต้องตามอริยมรรคปฏิปทา **ศีล สมาธิ ปัญญา ก็รวมอยู่ที่เรามีสติอยู่กับปัจจุบัน**

การปฏิบัติธรรมจะว่าปล่อยก็ไม่ใช่ จะว่ายึดก็ไม่ใช่ จะว่าเดินก็ไม่ใช่ ถอยหลังก็ไม่ใช่ เพราะการปฏิบัติมันไม่เป็นไปเหมือนในตำรา ถ้าเราปฏิบัติเคร่งเครียด เราก็ปวดหัว คำว่า "ปล่อยวาง" ก็ยังมีการปรุงแต่งอยู่ คำว่า "ยึดถือ" ก็ยังมีการปรุงแต่งอยู่ แม้แต่เราคิดว่าจะไม่ยึดถือ จะไม่ปรุงแต่ง แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสังขารอยู่ ให้เรารู้จักว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง อันนี้หมายถึงสังขารในจิตใจ สังขารภายนอกมันทุกข์อยู่แล้ว ให้ละเสีย

การปฏิบัติต้องเข้าหาหลักสภาวะธรรมความเป็นจริงทุกๆ อิริยาบถ เพราะเรื่องจิตใจไม่มีอิริยาบถ ตอนนั้นแหละเราต้องมีศีล ตอนนั้นแหละเราต้องมีสมาธิ ตอนนั้นแหละเราต้องมีปัญญา เราต้องสร้างศีล สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้น เราปฏิบัติอย่างนี้ธรรมะมันถึงจะเกิดได้

ต้องปฏิบัติติดต่อกันสม่ำเสมอจนกว่าเราจะหมดกิเลส เหมือนเราตักน้ำใส่ตุ่มก็ให้ตักไปเรื่อยๆ จนมันเต็ม เราจะปฏิบัติได้ทุกเมื่อ ทุกแห่ง ทุกหน ทุกกาล ทุกเวลา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราจะไปเลือกไม่ได้ ส่วนมากเราไม่ได้ปฏิบัติอย่างนี้เลย เราไปอยู่แต่ในอนาคต คิดอยู่แต่ในอนาคตว่าสิ่งโน้นแหละจะดับทุกข์ จะได้ตามปรารถนา ตามใจ ตามอารมณ์ จิตใจของเราก็เอาแต่เรื่องเก่า หนังสือเก่า เทปม้วนเก่ามาฉายอยู่นั่นแหละ ฉายแล้วฉายอีก ไม่อยู่กับสภาวะความเป็นจริง ในการดับทุกข์ในปัจจุบัน นักปฏิบัติธรรมต้องดับทุกข์ในปัจจุบันไปเรื่อย ๆ

ถ้าใจของเราอยู่ในปัจจุบัน เราก็แก้ปัญหาได้ทั้งวัน เมื่อเราแก้ปัญหาทั้งวัน ปัญญาเราก็เกิดทั้งวันไม่หยุด เราอย่าไปประมาทในการคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว เราอย่าประมาท อย่าเพลิน **เพราะความประมาทความเพลิดเพลินนั่นแหละ คือความพินาศ**

ส่วนมากเราอยู่ด้วยอำนาจของความเพลิน เมื่อเพลินแล้วก็ไม่รู้ว่าตัวเองเพลิน หลงไม่รู้ว่าตัวเองหลง แต่ถ้าเรานั้นกลับมาหาสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในปัจจุบัน อันนี้เราก็จะรู้ นักปฏิบัตินั้นท่านให้เราฉลาด ให้รู้จักผิด รู้จักถูก **ให้ละผิดปฏิบัติสิ่งที่ถูก ก็เพียงแต่ละผิด มันก็เป็นสิ่งถูกเท่านั้น**

ไม่ให้โทษสิ่งภายนอก ไม่ให้โทษว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกไม่อำนวยไม่ดี ที่จริงสิ่งภายนอกก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ใจของเรามันคิดไปให้โทษสิ่งภายนอกเอง สิ่งภายนอกมันไม่ดี ไม่ชั่ว ส่วนมากถ้าได้ถูกใจก็ว่าดี ต้องการยาวมันก็ว่าสั้น ต้องการสั้นมันก็ว่ายาวเท่านั้นเอง นักปฏิบัติถ้าเข้าใจแล้วล่ะก็ ธรรมะจะเกิดขึ้นตลอดเลย

มันต้องหนักแน่น **ต้องอด ต้องทน ทนขนาดไหนทนขนาดว่าถึงมันจะตายก็ให้มันตายไป** ถ้าเราไม่อดไม่ทน สมาธิ ปัญญาก็เกิดไม่ได้ อย่าไปเชื่อมัน คนไม่ตายก็ต้องคิดต้องปรุง ถ้าไม่คิดไม่ปรุงแสดงว่า ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา **ให้เราเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ในพระวินัย ในพระธรรม ต้องหนักแน่น นักปฏิบัติ ถ้าไปเหลาะแหละหวั่นไหวตามสิ่งต่าง ๆ ก็ทำให้เราทรงพลังจิตไม่ได้**

การปฏิบัตินี้เหมือนกับว่าเดินหน้าก็ไม่ใช่ เหมือนว่าหยุดอยู่ก็ไม่ใช่ ถอยหลังก็ยังไม่ใช่ การปฏิบัติมันต้องอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา

การปฏิบัตินี้ต้องอาศัยข้อวัตรปฏิบัติในปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นยานนำเราออกไปให้ถึงสมาธิ **เมื่อถึงสมาธิมันสบาย เราก็ไม่ติดในความสบาย เราเจริญให้เกิดปัญญา**

และเราก็ไม่ติดอะไร เพราะถ้าเราติดอยู่ก็ยังไม่ได้ เพราะทุกอย่างเป็นเพียงสภาวธรรมอันหนึ่งเท่านั้นเอง

การปฏิบัติมันต้องค่อยทำไปเรื่อย ๆ จะไปเร่งผลของการปฏิบัติไม่ได้ ให้เหมือนน้ำไหลนิ่ง ต้องอาศัยความซื่อสัตย์ ความอดทน นั่งสมาธิหายใจเข้าออกสบาย ๆ อยู่กับพุทโธ เมื่อจิตใจของเราสงบก็มีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ สมาธิภาวนาทำได้ทุกคน บริกรรมพุทโธ **ให้จิตใจเป็นหนึ่ง หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ หรือนึกพุทโธ ๆ ๆ ๆ** ให้กายตรง ตัวตรง เริ่มแรกก็ให้กายนั่งนิ่งก่อน ๑๕ นาที ๓๐ นาที ค่อยขยับครั้งหนึ่ง ทำจิตใจให้สบาย ถึงจะมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ เบื้องแรกต้องยึดพุทโธเป็นหลักทุกอิริยาบถเลย ถ้าเราเจริญวิปัสสนาเลยก็จะทำข้ามขั้นตอนไป ให้เรานึกพุทโธ ๆ ๆ ๆ เดินบิณฑบาตก็พุทโธ ทำอะไรอยู่ก็ให้พุทโธ สิ่งเหล่านี้เราต้องปฏิบัติเอง เราต้องขยัน อดทน เข้มแข็ง

ให้พิจารณาร่างกายของเราสู่พระไตรลักษณ์ ร่างกายของเราประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ อาหารเก่า อาหารใหม่ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หาใช่ตัวตนของเราจริง ๆ ถ้าเรานั่งนานก็ปวดเมื่อย ยืนนานก็ปวดเมื่อย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ตัวตน

การเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ เรามาสร้างบารมีเพื่อออกจากวัฏฏะสงสาร แผ่เมตตาให้พ่อแม่ บรรพบุรุษผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวรทุกวัน วันๆ ละหลายๆ รอบ ให้ได้รับบุญกุศลจากการที่เราได้มาบวชมาสร้างบารมี

ความกตัญญูกตเวทีทำให้มีความเจริญ

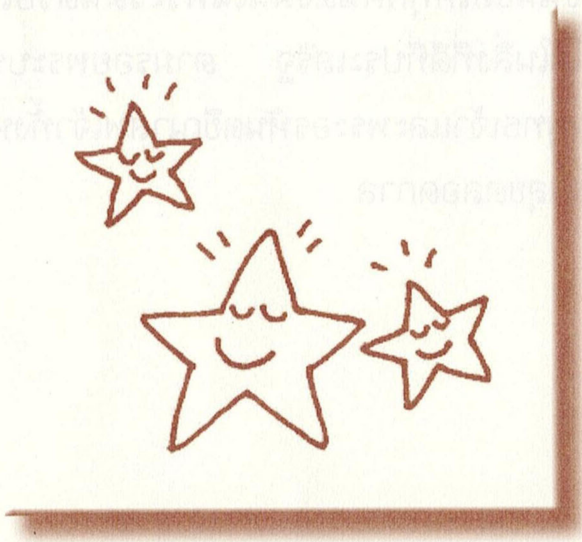
หมั่นสร้างความดีด้วยการกราบพระ ไหว้พระสวดมนต์ทุกวัน น้อมใจกราบให้ถึงจิตถึงใจ ตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติตามพระอริยเจ้า ไม่ใช่สักแต่ว่ากราบ สักแต่ว่าสวดมนต์ ทำแต่กิริยาภายนอก อย่างนี้ไม่ได้บุญเลย

เมื่อสมาทานศีล ๕ ต้องตั้งใจรักษาให้ดี มีโอกาสก็รักษาศีล ๘ บวชเนกขัมมะเพื่อเพิ่มคุณธรรม เพิ่มบารมีให้ตัวเราอย่างนี้ทุกวัน เหมือนกับชีวิตของเรามีแต่ลมหายใจเข้าออก หรือเหมือนชีวิตของเรา มีเวลาอยู่เพียงวันหนึ่งคืนหนึ่งเท่านั้นเพื่อทำแต่ความดี

นั่งสมาธิให้จิตใจสงบ ตั้งมั่นอยู่ในความดี อยู่กับพระพุทธเจ้า หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็เป็นบุญทุกลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติธรรมต้องมีความตั้งมั่นหนักแน่น ทุกวัน ทุกเวลา เสมอต้นเสมอปลาย เหมือนกับลมหายใจเข้าออก คนเราต้องมีลมหายใจเข้าออกสม่ำเสมอถึงมีชีวิตอยู่ได้ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันต้องปฏิบัติ

สม่ำเสมอ คุณธรรมถึงเกิดได้ ไม่ใช่ขยันถึงทำ ไม่ขยันก็ไม่ทำ เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สิ่งที่ตามใจ คนเราชอบทำตามใจ ถ้าทำตามใจก็ว่าดี ไม่ได้ตามใจก็ว่าไม่ดี มันมีอยู่เท่านี้เอง

ดังนั้นขอให้ทุกคนตั้งมั่นในพระรัตนตรัยให้แน่วแน่ ชีวิตนี้จะได้ในสิ่งที่ดีที่ประเสริฐ ตามรอยพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตขีณาสพเจ้าทั้งหลาย ผู้เข้าถึงบรมสุขตลอดกาล



อสุภะนิมิต



กำหนดให้เห็นโครงกระดูกนั่งชัดเจน เดินก็ให้นิมิตเห็นโครงกระดูกทางจิตใจที่ชัดเจน นิมิตทางธรรมมันจะได้โผล่ขึ้นมาบ้าง เห็นปกตินี้เค้าเรียกว่าเห็นทางสัญญา มันเลยไม่ได้มองเห็นตนว่าจะแยกแยะอะไรให้มันเด่นชัด **ถ้าเราเอาสมาธิอย่างเดียว ไม่ฝึกให้มันเกิดนิมิต มันก็ไม่เกิดปัญญา มันก็สงบเฉยๆ มันจับนิมิตยังไม่ได้ นิมิตเราไม่เด่น กรรมฐานเรายังไม่เด่น มันก็ไม่เกิดปัญญา มันไม่น้อมไปหาวิปัสสนา**

ให้ใจมันรวมเฉยๆ กำหนดเห็นโครงกระดูกหรือคนกำลังเปื่อยเน่าหรือว่าน้ำเหลืองกำลังไหล หน่อนยุบยับ ยุบยับ ยุบยับ น่าสะอิดสะเอียนที่สุดเลย ภาวนาให้มันเห็นอย่างนี้ เดินอยู่ก็เห็น นั่งอยู่ก็เห็น นอนอยู่ก็เห็น ให้มันเห็นด้วยปัญญาที่กำหนดขึ้นมาเป็นนิมิตที่เด่น ให้เด่นเหมือนกับที่เรานึกเห็นภาพที่เราชอบเราหลง ให้มันเด่นอย่างนั้นในภาพที่มันเพ่งพินิจพิจารณาให้เกิดปัญญา เรากำหนดบ่อยๆ มันก็เข้มแข็งขึ้น

เราต้องแก้อารมณ์ แก้ความคิด เราต้องเห็นทุกข์ เห็นโทษ เดินไปก้าวหนึ่งกลับไป ๓ ก้าว มันไม่ได้ เดินไป ๓ ก้าวกลับไปก้าวหนึ่ง ค่อยยังชั่วหน่อย มันยังไม่ขาดทุน ไม่มีใครช่วยเหลือเราได้ เราต้องช่วยตัวเอง เราต้องแก้ ต้องรีบแก้ ต้องแก้เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอ เรามีความเห็นผิด มีความคิดผิดว่าไม่เป็นไรหรอกมั้ง เราปล่อยไปอย่างนี้ วันหนึ่งเราคงสู้มันได้อะไรอย่างนี้ มันหลอกเราไปเรื่อย มันอาลัยอาวรณ์นะ เราจำเป็นที่ต้องตัดมัน ต้องทิ้งมัน อย่าไปกลัวมัน หมดรส หมดชาด หมดกิเลสนั้น มันไม่หมดรสหรอก ยิ่งรสหอม รสหวาน รสมันสมบูรณ์ทุกอย่าง

ถ้าเราออกจากสิ่งเหล่านี้ มันต้องทรมาน มันต้องเหี่ยวแห้งเพราะกิเลสมันจะตาย เหมือนคนป่วยนี้ก็ทรมาน ธาตุขันธ์มันจะแยกออกจากกันอะไรแบบนี้แต่ว่าคุณประโยชน์ของเราที่จะได้รับมันมาก

มันเหมือนกับเราเดินธุดงค์ เมื่อเราหิวน้ำ ขาดแคลนน้ำ มันก็ตะเกียกตะกายหาน้ำดื่มจากหน้าผา ห้ามก็ยังไม่ยอมฟัง บอกว่าเดี๋ยวเอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งลงไปเลย ให้ไปอีกหน่อยก่อน มันยังไม่ยอมนะ มันลงไปจนได้ มันตะเกียกตะกายหาน้ำ หาอาหาร กิเลสมันก็เหมือนกัน

มันกระวนกระวาย ระส่ำระสาย มันทรมาน เพราะว่ามันจะตายนะ

รู้อย่างนี้เราต้องยิ่งสู้กัน ต้องสู้กันอย่างสนุกนะ ถ้าไม่สู้อย่างนี้ มันก็ไม่มีโอกาสสู้นะ ถ้าเราไม่สู้อย่างนี้ มันก็เป็นการปฏิบัติผิดทาง มันก็ไม่ได้ทวนกระแสสิ จะขึ้นภูเขามันต้องเหนื่อย จะข้ามทะเลมันต้องลำบาก การข้ามนิวรณ์ทั้งหลายทั้งปวงนี้ มันต้องเผชิญกันน่าดูล่ะ เผชิญกันอย่างสนุกสนาน เมามันล่ะ เราไม่ได้สู้เลย ไม่ยอมสู้เลย แล้วก็ไม่เห็นโทษของความที่ตกอยู่ในอำนาจมนต์ดำของกิเลสเลย คิดว่าเป็นของดีของวิเศษไป พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัวนะ

บางทีเราฟังดูอย่างนี้ มันอาจจะยังไม่รู้จัก แต่ว่าถ้าเราผ่านไปแล้ว เราถึงจะรู้จัก เราฟังคนอื่นพูดก็คิดว่าเขาเป็นบ้าอีก พูดอะไรก็ไม่รู้ ไม่รู้เรื่อง มันจะสบายได้อย่างไร มีทุกข์เกือบตายแล้ว นี่ว่าอย่างนั้น ถ้าสู้มากกว่านี้ จะไม่ทุกข์มากกว่านี้หรือ คิดไปนะ

นี้เราไม่ได้รับความสุข เราต้องกลับมาหาความสุขทางธรรมเยอะ ๆ กลับมามีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวสบาย ปล่อยวางทุกอย่าง ปล่อยวางความชอบ ความไม่ชอบ ลาภ ยศ สรรเสริญ

กลับมาหาสติสัมปชัญญะให้มันสมบูรณ์นี่สบายเลย เดินก็สบาย นั่งก็สบาย นอนก็สบาย ทำอะไรอยู่ก็สบาย เพื่อที่จะให้มันมีความสุขในทางธรรม เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของปลอม เป็นของหลอกลวงเป็นพยับแดด เป็นลมที่ผ่านไปมาเฉยๆ เราไปวิ่งตามพยับแดดไปวิ่งตามลม ไปวิ่งตามสิ่งแวดล้อม มันก็ทุกข์เราเปล่าๆ นะ

ให้เรากลับมาหาเนื้อหาตัวเยอะๆ เราจะได้เป็นอิสระเป็นตัวของเราเองให้มันมาก ๆ นะ ต้องภาวนาเข้า **ถ้าเรารับความสุขอย่างนี้เยอะ ๆ มันก็มีพลัง ได้เห็นสิ่งต่าง ๆ มาเสียบแทง มาทำให้เรามัวหมอง มาทำให้เราสกปรกเฉย ๆ แสดงว่าพลังภายนอกมันดึงดูดเราได้ พลังสมาธิพลังปัญญาเรามันยังไม่พอ ต้องภาวนาขึ้นอีกทั้งความสงบ ทั้งปัญญาต้องเพิ่มขึ้นอีก ข้าวเปลือกนี้ไม่สำคัญสำหรับหม้า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ไม่สำคัญสำหรับเรา ชาตินี้เราจะเอาให้เหมือนกับวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง เราจะปล่อยวางอะไรทุกอย่าง ให้เราตั้งอกตั้งใจอยู่อย่างนี้ ถ้าปล่อยได้สักคืนหนึ่งก็ยังดีนะ**

เราไม่ต้องมองไกล ปล่อยวางในปัจจุบันนี้ให้มันมากให้มันลึกซึ้ง ถ้ารู้ที่พัก รู้ที่ปลอดภัยแล้ว เดี๋ยวมันก็จะเข้า

มาหากันเอง แต่ถ้าเราเจริญแต่สมาธิ เราไม่ได้เจริญปัญญา เราลืมตาเมื่อไรก็ได้เจอกันเมื่อนั้น ขาอ่อนเมื่อนั้น เพราะว่ามันเจริญสติสมาธิเฉยๆ ปัญญามันไม่เกิด ตัวสัมปชัญญะเราไม่ได้เอามาใช้งาน ทีนี้ต้องเพิ่มเข้าอีก

แสดงว่าการบวชเรียนที่เราผ่านมานี้ทำให้เราฉลาด ทำให้เราหายโง่ ต้องสู้ใหม่ ต้องดัดตัวเอง ต้องแก้ไขตัวเอง มรรคผลนิพพาน มันต้องผ่านขึ้นมาแบบนี้อย่างนี้ ๆ

นักปฏิบัติที่ปฏิบัติไม่ได้ ไม่ผ่าน ก็เพราะว่าขาดขั้นตอนระดับอย่างนี้ๆ คิดว่าไม่สำคัญนะ เอาไปเอามาก็หลายปีหลายพรรษาก็ไม่ก้าวหน้าได้หรอก เพราะว่าไม่รู้จักแก้ไขตัวเอง ไม่ได้ปรับปรุง

อินทรีย์คนเรามันก็ไม่เหมือนกัน เราสู้กันเดี๋ยวนี้แหละ เอามันหมดไปเดี๋ยวนี้แหละ ถ้ามันหมดแล้ว มันก็ไม่มีปัญหาหรอก อย่าไปสนใจมันเรื่องอื่น ให้คิดว่าเรามีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ เราสู้ให้มันหมดกิเลสไปเลย เรื่องมันไม่หมด ก็เอาไว้กันก่อน

เส้นทางนี้เป็นบารมี เป็นเส้นทางที่เราเดินไป เหมือนกับเราเดินไปนี้เดินไปถางป่า พอจะไปถึงตรงนั้นมันก็หยุดแค่นั้น ถ้าถางต่อมันไปเรื่อยๆ บางทีเราอาจคิดว่ามันลำบาก เหมือนกับเราไม่เคยงาน เราไม่เป็นงาน

แต่ถ้าเราเข้าใจแล้ว มันก็เป็นของที่ง่ายมาก ก็บารมีคนเราไม่เหมือนกันนะ จะให้เขาเหมือนแบบเราได้อย่างไร โรคของแต่ละคนมันก็ไม่เหมือนกัน บางคนก็โรคปวดท้อง บางคนก็โรคปวดหัว ปวดขา ปวดแข้งอะไรไม่เหมือนกัน จริตไม่เหมือนกัน การสั่งสมมาไม่เหมือนกันนะ แล้วแต่กรรมตัวไหนของเขามันจะโผล่ออกมา บางคนเขาก็เคยไปเกิดในชั้นพรหมนานแล้ว พอลงมาแล้วเขาก็เฉยๆ อยู่นะ บางคนก็ไปเกิดที่สวรรค์ มาเกิดที่นี่ก็มากหน่อยอย่างนี้ การเกิดมันไม่เหมือนกัน และกรรมคนมันก็ไม่เหมือนกัน

กำลังใจนี้สำคัญ อย่าไปกลัว ทำอะไรอย่าไปกลัว อย่างเขาเป็นนักกีฬาระดับโลก เขาไม่กลัวคู่ต่อสู้หรอก พอเห็นช้างตัวใหญ่ๆ เท่ากับแมลงหวี่ เขาไม่กลัวหรอก นักปฏิบัติก็เหมือนกัน ไม่กลัว สู้มัน อย่าไปท้อไปถอย เนสัชชิกทั้งคืนหรือว่าอดข้าวกี่วัน เจออุปสรรคอะไรต่างๆ นานาไม่ต้องกลัว ขึ้นเขาลงห้วยทะเลไม่ต้องกลัวพร้อมที่จะสู้ทุกเมื่อ

ถ้ากลัวแล้วมันทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ได้สู้ คิดสารพัดอย่าง อย่าไปกลัวมัน **พระพุทธเจ้าท่านจึงว่าพลังจิตนี้สำคัญมาก พลังจิตเข้มแข็ง พลังจิตไม่กลัว พลังจิตที่จะสู้ พลังจิตที่มีสัมมาทิฏฐิ มีกำลังเมื่อไรก็รีบสู้ รีบปฏิบัติ อย่าไปท้อแท้ท้อถอย ก็สงสารอยู่ สงสารถึงได้มีข้อวัตร**

แบบนี้ เข้มแข็งแบบนี้ ถ้าไม่สงสารก็ปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรมก็เพราะความสงสารถึงได้มีข้อวัตรปฏิบัติที่หนักแน่น ที่เข้มแข็งที่จะต่อสู้ เห็นเขาบอกว่าเป็นพระโหลฯ เป็นไม่ลำบาก ไปหาเอาที่ไหนก็ได้ ไม่ต้องมาหาที่วัดแพร่ฯนี้ ปรับปรุงตัวเองให้เต็มที่นะอย่าให้เสียชื่อ เสียประวัติ

ตอนเช้าก็ต้องภาวนา ไม่ใช่นอน พิจารณาให้มันเกิดสติเกิดปัญญา เพื่อที่จะต่อสู้กับกิเลส เพื่อจะเห็นสภาพตามความเป็นจริง ถ้าไปฟังเขียดมันร้องฟังไปฟังมาก็หลับไป พิจารณาทบทวนความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความไม่มีตัวไม่มีตน เราต้องต่อสู้เอาอิสรภาพของเราคืนมาจากความไม่มีตัวไม่มีตน

ดีแล้วมันจะได้ปรับปรุงให้เห็นโทษเห็นภัยของตัวเอง ถ้าเราไม่เห็นโทษเห็นภัยของตัวเองนี่ มันละไม่ได้นะ มันก็ว่าแต่ตัวเองถูกอยู่อย่างนั้นแหละ มันไปว่าคนอื่นโน่นผิดมันเป็นโทษใหญ่ น่ากลัวที่สุด ก็นึกว่ามันถูกอยู่นั่นแหละ **อันนี้ต้องเห็นถึงโทษ เห็นความผิดของตัวเอง เห็นความประพฤติ เห็นการกระทำของตัวเองอย่างชัดเจน ถ้าไม่อย่างนั้นมันก็เป็นอย่างเก่านั่นแหละ มันก็นั่งคิดนอนคิดอย่างเก่านั่นแหละ มันก็สงวนหวงแหนอยู่อย่างนั้นแหละ**



ตกกระแส



การภาวนาของเรา ไม่ใช่ว่าจะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิแต่เพียงเท่านั้น แต่ว่าการภาวนาของเราต้องทำทุกอิริยาบถ

เราจะต้องจัดการกับตัวเอง อย่าปล่อยให้มันเฉยๆ ไป ถ้าอย่างนั้น เราก็ไม่ได้พัฒนาตัวเอง ต้นไม้ต้นหนึ่งนะ ถ้าเราไม่เอาน้ำให้เขา ไม่เอาปุ๋ยหว่านรอบ ๆ มัน รากเล็ก ๆ รากน้อย ๆ รากฝอยเขาก็จะไม่เจริญ จะไม่เติบโตนะ มันก็จะอยู่แห้งแล้งอย่างนั้น เพราะว่าน้ำมันไม่มี ปุ๋ยมันไม่มี

เราก็อยู่ปกติธรรมดาของเราอย่างนี้แหละ แต่ว่าเราจะต้องไม่ทิ้งเรื่องของการภาวนา

ความเกียจคร้านทุกอย่าง ที่ไม่อยากยืดเส้นยืดสาย ที่ไม่อยากเอาระบบสมองมาใช้ปัญญาพิจารณา มีส่วนสำคัญทำให้การภาวนาไม่ก้าวหน้าตัวหนึ่ง

เราทำไปเรื่อยๆ ทีนี้มันก็ไม่เคร่งเครียด มันก็เป็นธรรมชาติของมัน แต่ถ้าเราไปขยันเป็นบางครั้งบางคราว มันเครียดเหมือนกัน แต่ถ้าเราจัดการไปเรื่อย ๆ เรามันก็

ไม่เครียด

เราภาวนาไป เดี๋ยวปัญญามันก็เกิด สมาธิมันก็เกิดเอง

การบ่มนิสัย การบ่มอินทรีย์ เราต้องทำไปเรื่อย ๆ ทำไปปกติธรรมดา แบบธรรมดาอย่างนี้แหละ

ใครจะรู้ก็ทำ ใครจะไม่รู้ก็ทำ คือทำของเราอย่างนี้ รับผิดชอบอย่างนี้

คนเราถ้ามันสบาย มันก็ไม่อยากทำอะไร ก็จะอยู่สบายๆ ไปเรื่อย อันนี้เป็นการติด ก็คือติดสุข ติดสบาย เราอย่าไปสนใจความสุข ความดับทุกข์แค่นี้ มันเป็นแค่ถนนหนทางผ่าน ที่พักผ่อนข้างทางเฉย ๆ ถ้าความดับทุกข์มันมีแค่นี้ ก็ไม่ไหวเหมือนกันใช่ไหม มันต้องมากกว่านี้และต้องเป็นอมตะมากกว่านี้ตามลำดับ

มันจะเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง เราไม่ต้องไปสนใจมันความเหนื่อย ความลำบาก ถ้าเราสนใจก็ยิ่งอ่อนแอ แล้วความอ่อนแอมันครอบงำเราและก็ทำให้เราขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง

ถ้าเรามีความอ่อนแอ จะขึ้นภูเขาลูกนึงมันก็ท้อใจนะไม่กล้านะ เราอย่าไปอ่อนแอกับมัน ตายก็ช่างมัน ลำบากก็ช่างมัน อะไรก็ช่างมัน เมื่อมันผอมได้ มันก็ต้องอ้วนได้

นะ อย่างมากก็ตายเท่านั้นแหละ

มันวิตกกังวล กลัวอย่างโน้นอย่างนี้ บางทีกลัวสุขภาพสู้ไม่ไหวกลัวไปต่าง ๆ นานา นั่งสมาธิก็กลัวนะ ถ้าเราจะตั้งสติให้จิตใจเป็นหนึ่งอยู่เหนือนิวรณ์ กลัวพักผ่อนไม่พอ ก็ไปนั่งสมาธิหลับ อะไร ๆ เพราะความอ่อนแอ พยายามเข้มแข็ง พยายามฝืนสติ พยายามใช้พลังจิตให้สติมั่น แข็งแรงข้ามนิวรณ์ไป ถ้ามันข้ามได้บ่อย ๆ มันก็รู้ที่มัน อารมณ์อะไร ๆ จะเกิดขึ้นก็ช่างมัน ความคิดต่าง ๆ อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมันเราอย่าตามมันไป เราอย่าไปง่อนแง่นคลอนแคลนตามมัน

ถ้าเราไม่รู้จักอารมณ์ ปัญญาก็ไม่เกิด

ถ้าเราไม่อยากให้มีอารมณ์ กลัวอารมณ์แล้วล่ะก็ เราก็ไม่ได้ต่อสู้กับความจริงอีก

จิตใจมันขี้เกียจ ไม่อยากทำงาน ติดสุขอย่างนี้

อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน อะไรจะเกิดขึ้นเราก็รู้มัน ยิ่งแข็งแกร่ง ยิ่งมีปัญญาขึ้น อะไรยิ่งไม่ปรุงยิ่งไม่แต่ง ยิ่งไม่หวั่นไหว ยิ่งมีปัญญา เรียกว่าเก็บอารมณ์

เข้ากรรมฐานเก็บอารมณ์ ไม่ว่าอารมณ์อะไรมาก็เก็บมันเลย ไม่ปล่อยมันไป เก็บมันลงใส่ตระกร้า ลงใส่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เราอย่าไปติดสุข อย่าให้สมองของเราเฉื่อยช้า เราต้องเอาตัวสัมปชัญญะตัวปัญญามารู้อารมณ์ รู้สติ เพื่อทำการทำงานเกี่ยวกับกิเลส นี่นะถ้าสมองมันช้าเกิน บางทีมันก็ไม่รู้กิเลส ไม่ทันกิเลส

ทำไมมันถึงช้า เพราะเราไม่ได้ฝึก การฝึกรู้อารมณ์ มันยังไม่เป็นสัญชาตญาณที่จะป้องกันภัย ที่ว่าลี้ภัย มันยังไม่เห็นทุกข์

มันก็ไม่ยากเท่าไร ไม่ไกลเท่าไร เพราะว่ามันอยู่ในชีวิตประจำวัน อยู่ในปัจจุบันนะ ไม่ใช่ว่าของมันปฏิบัติไม่ได้นะ ของมันปฏิบัติได้

ท่านถึงบอกให้ตื่นอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่นอนมากนัก

อันนี้ก็พูดตามหลักแล้ว ไม่ได้หมายถึงนอนหลับทางกายนะ แต่นี่คือหลับทางจิตใจ จิตใจมันหลับ จิตใจมันไม่ยอมตื่น จิตใจมันไม่ยอมทำการทำงาน

สมาธิอย่างเดียวมันก็มีหวังให้เข้าคอกวัวเหมือนกันนะ มันต้องสมาธิกับปัญญา มันต้องไปเสมอกัน ต้องเสมอกันตลอด ถึงจะสมดุลกัน และสมาธินี้ชอบหลงอยู่ด้วยนะ เอาไปเอามาตามันขวางๆ อยู่เรื่อยนะ

ถ้าปัญญาไม่ขึ้นมาเสมอ ปฏิบัติไปปฏิบัติมาบางทีเพี้ยนไปด้วย สมาธิอย่างเดียวชอบโกรธอยู่เรื่อย ความ

โกรธรุนแรงเพราะปัญญามันไม่มี อะไรมาขัดใจนิดหน่อยก็โมโหเร็ว ต้องเอาปัญญาไปร่วมด้วยเสมอๆ กัน

ถ้าขาดสมาธิ มันก็ใจไม่เย็นนะ ใจไม่สงบ กรรมฐานพากันอยู่สบาย ๆ บางทีมันไม่พัฒนาจิตใจก็มีนะ บางทีก็ปรุงแต่งไปเรื่อย

นั่งสมาธิก็ไม่ได้นั่งสมาธิ นั่งปรุงแต่ง กว่าจะจบสมาธิก็เวียนหัวหมดกว่าจะจบชั่วโมงนะ ไม่รู้เรื่องไหนเป็นเรื่องไหนเข้ามา

บางคนหลับตาก็ไม่รู้ว่าใครไปใครมา คนลืมตามันก็รู้ว่าใครไปใครมา ลืมตานี้ก็หมายถึงว่าเรามีจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว มีจิตใจอยู่กับปัจจุบัน มีจิตใจที่สบาย อย่างนี้นะ

นักปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะที่ดีที่สมบูรณ์ ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ถ้าทำอะไรไม่แน่ใจ ถ้าขาดความเชื่อมั่นในตัวเองลำบากเหมือนกัน

ทำไมมันมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะว่าจิตใจมันอยู่กับปัจจุบัน จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจมันดับทุกข์ได้อะไรได้ เพราะว่ามันเห็นความดับทุกข์อยู่ในปัจจุบันนี้แล้ว มันเห็นนิพพานอยู่ตรงหน้านี้แล้ว มันไม่ต้องรอนิพพานจนต้องเข้าโลง

นิพพานมันไม่ใหญ่ นิพพานน้อย ๆ มันก็เย็น อย่างนี้นะ

มันเลยไม่สงสัยเรื่องความดับทุกข์ ถ้าเราไปมองไกลอย่างนี้ คิดคำนวณไปอย่างนี้ มันก็มั่วไปหมด สงสัยไปหมด เพราะว่ามันไม่ใช่ของจริงชีวิตจริง มันอยู่ด้วยลม ๆ แล้ง ๆ

อะไรเกิดมาเราก็รู้ในปัจจุบันนี้แหละ

ใครจะไปจะมาก็รู้ นั่งมองดูอยู่อย่างนี้แหละ มันจะไปไหนก็รู้อยู่ เพราะคนมันไม่ได้ไปไหน คนอยู่บ้าน คนเฝ้าบ้าน เพราะว่าบางทีเราไปดูหนังสือดูตำรา ดูอะไร ๆ **บางทีนิพพานมันอยู่ไกลเหมือนกัน ยิ่งเรียนมากมันก็ยิ่งอยู่ไกล**

ถ้าเรากลับมาหาตัวเรา กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้สึกว่ามันจะง่าย รู้สึกว่ามันก็จะใกล้เข้ามา แล้วเราจะรู้วิธีดับทุกข์อย่างสบาย ๆ

ถ้าใจมันอยู่กับเนื้ออยู่กับตัว ใจอยู่กับปัจจุบันแล้วเขาไม่กลัวหรอก เขาไม่กลัว จะนั่งกี่วันกี่คืนเขาก็ไม่กลัว จะตื่นตีสองตีสามเขาก็ไม่กลัว อย่างนี้เพราะว่าจิตใจมันอยู่กับธรรมชาติที่สมบูรณ์ ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง

อันนั้นเป็นเพียงแต่เราทำตามหน้าที่เฉย ๆ เรื่องเวลาเรื่องอะไร มันเป็นเรื่องของนาฬิกา หรือว่าดวง

อาทิตย์ อะไรเฉย ๆ อย่างนี้นะเรื่องทั้งหลายทั้งปวงมันอยู่ที่เราไปปรุงแต่งเฉย ๆ เพราะธรรมชาติมันก็อย่างนั้นแหละ

ถ้าเราไม่ได้นอนมันก็เหนื่อย มันธรรมดา แต่ว่าใจของเรานั้น มันเป็นปกติของเขาอยู่อย่างนั้น ใจของเราไม่เป็นทุกข์ ถ้าเราไม่ทานข้าว มันก็หิวเป็นธรรมดา แต่ว่าใจของเราไม่เป็นทุกข์ ใจของเราไม่ระส่ำระสาย

มันเป็นทุกข์ แต่ทุกข์ทางกาย แต่ใจไม่ได้ทุกข์

ถ้าเราได้ฝึกอย่างนี้ ได้สัมผัสอย่างนี้ เราก็รู้แนวทาง รู้ว่าวิธีดับทุกข์ มันดับอย่างนี้ มันดับง่าย ๆ อย่างนี้นะ

ถ้าตามความดับทุกข์ทางเนื้อทางหนังมันไม่จบสักที

อย่างนี้เราก็รู้วิธีดับทุกข์ เราอยู่ที่ไหนเราก็ฝึกดับทุกข์ของเราอย่างนั้นแหละ เพื่อให้มันชำนาญ เพื่อให้มันสมบูรณ์ ที่เราฝึกกันอย่างนี้ ฝึกเพื่อจิตใจของเราจะได้แยกกาย แยกจิต แยกธรรม แยกอะไรชัดเจน เพื่อใจของเราจะได้มีสมาธิ มีความไม่หวั่นไหวตามผัสสะ ตามนิวรณ์ ใจของเราจะได้เกิดปัญญา

ถ้าเราไม่มีอุปกรณ์ฝึกเลย มันก็ไม่ได้เหมือนกัน จะอยู่เฉยๆ ให้มันได้บรรลุ มันก็ไม่ได้เหมือนกัน มันต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัย

ถ้ามีบารมีเก่า ถ้าติดสุข ถ้าประมาทนี้ ก็สู้บารมี

ใหม่ไม่ได้เหมือนกัน

เศรษฐีใหม่มาเร็วก็มีนะ เศรษฐีเก่าตกกระป๋องก็มีนะ ไม่แน่มันขึ้นอยู่ที่เรา ขึ้นอยู่ที่ความอุตสาหะของเรา

ทุกคนก็มาจากพ่อแม่ธรรมดาอย่างนี้ มาจากปกติธรรมดา แต่ที่มันจะไปต่างกันก็เพราะว่าถ้าท่านองค์นั้นตั้งใจรับผิดชอบ ตั้งใจรับผิดชอบเห็นว่าอันนี้แหละหนทางที่ดับทุกข์ที่แท้จริงแหละ

เขาก็ก้าวไปเรื่อย เดี๋ยวอีกหลายปีมองหากันไม่เจอแล้ว เหมือนกับเราท่องมนต์ ท่องอะไรไม่ได้ ท่องไม่ได้เราก็ท่องอยู่อย่างนั้น เมื่อเราท่องไม่หยุดมันก็ได้เอง แต่ตอนท่องไม่ได้มันลำบากเหมือนกัน มันเครียดเหมือนกัน

เราเอาร่างกายนี้ เลือดเนื้อที่มันเกิด แก่ เจ็บตายนี้ อีกไม่นานก็จะได้เผานี้ มาทำประโยชน์ให้มันมากที่สุด

ถ้าอย่างนั้นเราก็จะได้ใช้ยานพาหนะที่ได้มาให้ดีที่สุดให้มันเกิดประโยชน์ ไม่ใช่ว่าเราจะทำได้อย่างนี้ตลอดไป ถ้าใจของเรามันเป็นแล้ว มันก็สั่งคิดไปแล้วก็แล้วไป สิ่งไหนยังไม่เป็น เราก็ต้องพัฒนาไปอีก ยิ่งปฏิบัติไปก็ยิ่งสบายไปเรื่อยละนะ ถ้ามันถูกวิธีนะ

แต่เดี๋ยวนี้เรายังไม่รู้จักสบายนะ เราเอาสบายแต่

ทางเนื้อหนังเขาเรียกว่าเราเอาสบายในทางโลกีย์ ทางเนื้อหนัง กายอยู่ดีกินดี มีที่อยู่สบาย พักผ่อนสบาย มีที่อยู่อาศัยสบาย ใครพูดถูกหูสบายอย่างนี้นะ เอาสบายอย่างนั้น เราไม่รู้จักสบายที่มันอยู่เหนือขึ้นไปอีก

ถ้าเราภาวนาไปเรื่อย ๆ เราก็ยิ่งเห็นไปเรื่อยแหละ ถ้าเราภาวนาเห็นทุกอย่าง มันไม่แน่ ไม่เที่ยง เห็นอะไรก็หาสาระหาอะไรไม่ได้

ต้องภาวนาตลอด ไม่ว่าอะไรทุกอย่างต้องภาวนา

ปัญญาเรานี้สมาธิต้องเร็วนะ ถ้าเป็นมีดก็เป็นมีดอย่างคม ไม่ใช่มีดทื่อ ๆ แข็งด้วย คมด้วยอย่างนี้ ถ้ามีดคม ๆ แวววาว โจรเห็นก็วิ่งเหมือนกันนะ ถ้าเป็นปืนยี่ห้อดี ๆ อะไรเห็นก็วิ่งเหมือนกันนะ

อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าสมาธิเราดี ความแข็งแกร่งไม่สะทกสะท้าน มีอุเบกขาอย่างนั้นอย่างนี้นะ วางเฉยมีปัญญาก็ไม่กล้าสู้เหมือนกัน ส่วนมากมันจะมาเวลาเผลอนะ นิสัยไม่ค่อยดี ชอบเปิดประตูให้ขโมย แล้วก็นั่งดูขโมยเขากลับไปแล้ว ยังยกมือบ้ายบาย ๆ โชคดีนะคุณอย่างนี้แหละ

ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น เพราะว่ามันเคยชินนะ ในชีวิตประจำวัน เราจะมีความสุขอย่างนั้น ถ้าจิตใจของ

เรามันฝึกยังไม่เป็นอย่างนี้นะ มันจะยินดีในอารมณ์ที่เกิดขึ้น

มีหัวดี ๆ มีปัญญาดี ๆ เราก็ต้องเอามาทำงาน เอามาใช้งาน คนเรา มันเริ่มเรียนตั้งแต่ที่เกิดมา จนเข้าอนุบาล เข้า ประถม เข้า มัธยม เข้าอันนี้ไปเรื่อย ๆ ทางภายนอกอย่างนี้นะ มันพัฒนาไปอย่างนั้น

แต่ถ้าเราฝึกเรียนรู้ความคิด รู้อารมณ์ ฝึกทำจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างนี้มันก็เหมือนกัน ก็ไม่ต่างกัน แต่นั่นมันเป็นทางที่เขาทำมาหากินกัน แต่นี่เป็นทางดับทุกข์ทางจิตใจ เป็นการตัดกระแสทางวัฏฏะทางจิตใจ

อานาปานสตินี้เราเจริญสม่ำเสมออยู่เรื่อยๆ แหละดี เดินเหินนั่งนอนอะไร พยายามฝึกหายใจเข้าให้มันสบาย หายใจออกสบาย

อันนี้มันจะฟอกจิตใจของเราไม่ให้หลงอารมณ์หลงต่าง ๆ ไม่ใช่เราเอาไปใช้เฉพาะเวลานั่งสมาธิอย่างเดียว ต้องใช้ตลอด ใช้บ่อย ๆ เช่นว่าใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวอย่างนี้ล่ะก็ หายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ สบาย หลาย ๆ ครั้ง ก็จะกลับมาหาเนื้อหาตัวได้

ไม่ว่าคนเราเกิดความประหม่าหรือเกิดความอะไรอย่างนี้ตามหลักก็หายใจเข้าออกยาวหลาย ๆ ครั้ง ก็

กลับมาหาเนื้อหาตัว

ครูบาอาจารย์ท่านถึงให้ฝึกพุทโธนะ

หายใจเข้า **พุท** หายใจออก **โธ**

พุทโธ ไว้เพื่อให้จิตใจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หายใจเข้าออก ให้มันสบายยย...อย่างนี้บ่อยๆ

เราลองสังเกตดูใครทำอะไร ๆ อย่างนี้นะ ใครชอบหมกมุ่นในอารมณ์ ในความคิด เรามองดูมันก็รู้นะ บางทีมันออกมามากนะ มองดูตาก็ขวาง ๆ เพราะใจมันไม่ผ่องใสนะ

บางคนก็ยิ้ม แต่ก็ยิ้มแต่ฟัน ใจมันไม่ยิ้ม ก็น่าเกลียดนะ หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอารมณ์ซึ่งเป็นอดีต เป็นอะไรซึ่งไม่ใช่ชีวิตจริงในปัจจุบัน เอาแต่อดีตอะไรมาคิด หรือว่าเอาแต่อนาคตกังวลไปอย่างนี้

นั่นแสดงว่าไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ดูหน้าตาแล้วก็เหมือนยาปวดหาย อะไรอย่างนี้นะ เพราะไปหมกมุ่นครุ่นคิดในอารมณ์ในอะไร มันเป็นอย่างนั้น ต้องฝึกหายใจเข้าสบายออกสบายให้สม่ำเสมอ

ถ้าเราไม่ต้องการเอาสมองของเรามาคิด เราก็อยู่อย่างนั้นแหละ อยู่ธรรมดา

แต่ถ้าเราต้องการเอาสมองของเรามาใช้งาน เหมือน

กับเราจะเอามีดเอาอะไรมาใช้อย่างนี้นะ เราก็เอาออกมาใช้

ถ้าเราไม่ต้องการเอาออกมาใช้ เราก็เก็บไว้ โดยที่เราไม่ต้องเอาออกมาใช้ให้มันเปลืองนะ สิ้นเปลือง ถ้าเราใช้ระบบสมองแบบไม่มีปัญญา ใช้ชีวิตก็ไม่เกิดปัญญา

เราจะต้องใช้ปัญญาในการบังคับควบคุมจิตใจ ให้จิตใจของเราจะได้เข้มแข็ง จิตใจของเราจะได้แวววาว

จะชอบใจ จะไม่ชอบใจอะไร เราก็เฉยอย่างนี้นะ

รำคาญก็เฉย ไม่รำคาญก็เฉยอย่างนี้

แต่ไม่ใช่เฉยไม่รู้นะ เฉยต้องมีปัญญา

ถ้าคนไม่รู้จักความสงบ มันก็วิ่งหาความสงบไปเรื่อย ถ้าเรารู้จักความสงบว่ามันอยู่ตรงนี้ มันก็ง่าย มันจะได้ไม่วุ่นวายตามอารมณ์ มันจะได้ไม่ไปโทษโน่นโทษนี่

โลกมันวิวัฒนาการไปตามกระแสของกิเลส แต่เราก็ต้องฝึกใจของเรา ทำยังไงถึงจะไม่ให้ใจของเราเข้าไปปรุงในเสียง ต้องหาวิธีวางจิตวางใจของเรา เพื่อให้ใจของเรามันจะได้สงบ

ถ้าเราสงบได้ก็แสดงว่ามันค่อยยังชั่วหน่อย ไม่แพ้ชนะอยู่ 50-60 บางที 70-80 บางที 100

มีเสียงมาเมื่อไร เวลาเขาจัดงานอะไรต่าง ๆ เปิดเพลงอะไรแล้ว เราแพ้เขาทุกที อย่างนี้ก็ไม่ไหวนะ

นี้ก็แสดงว่าเราอยู่ไปก็ได้พัฒนาจิตใจของตัวเองน้อย

ทำไมเราเห็นรูปมา ใจของเราถึงจะไม่ไปตามรูป ถ้าใจของเราไปตามรูปก็แสดงว่าสมาธิเรามันอ่อน ปัญญาเรามันยังอ่อนอยู่ เพราะว่ารูปนี้มันมาสะดุดใจเราได้

สมาธิเราต้องแข็งแกร่ง อานาปานสติเราต้องชัดเจนขึ้น การวางอุเบกขาของเราต้องเข้มแข็งขึ้น และการมองสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดปัญญาก็ต้องมากขึ้น ให้จิตใจของเราขึ้นสู่ความว่าง ขึ้นสู่อนัตตา

มันถึงจะชัดเจนนะ ถ้าอย่างนั้นเดี๋ยวแพ้เขาทุกทีเจอรูปทุกที เดี๋ยวลืมหายใจสบายทุกที แสดงว่าเราเสียสภาพดุลของจิตใจ เขาเรียกว่าใจมันไม่ไหว อย่างนี้นะ

แต่ถ้าเราฝึกแล้วอย่างนี้นะ มันก็มีหน้าที่เดินไปเรื่อยๆ เหมือนกับนาฬิกานี่นะ เข็มวินาทีเดินไปเรื่อย ๆ

แต่ถ้าใจของเราไม่ปกติ มันก็จะเป็นเหมือนหัวใจของเรานี่แหละ ถ้าตามอารมณ์มาอย่างหนึ่ง หัวใจเต้นเร็ว ถ้าอารมณ์มาอีกอย่างหนึ่ง หัวใจเต้นช้า อย่างนี้นะมันขึ้นอยู่กับจิต

ถ้าเราหนีไปโดยที่ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน มันก็หนีดีอยู่แต่ว่าหนีแล้ว บางทีเจอทุกทีก็แพ้ทุกที

มันต้องหนีด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ไปในเมือง สมาธิ

เราต้องแข็งแรง ปัญญาของเราต้องเฉียบขาด ปัญญานี้ต้องฝึก ต้องเจียระไนหน่อย

เราอย่าไปใจอ่อน อย่าอ่อนตามรูป ตามเสียง หมายถึงว่าสมาธิแข็งแรง

แต่ส่วนมากมันใจอ่อน ทำไมถึงใจอ่อน เพราะปัญญามันไม่มี มันไม่รู้ว่าอันนี้ใจเข้มแข็งก ต้องใจที่มีปัญญา มันไม่รู้ว่าอันนี้แหละทุกข์ที่จะเผาตัวเอง ต้องฝึกให้ใจของเราชนะบ่อย ๆ ใจของเราก็จะสว่างไสวมันก็ไม่มัว

ถ้าเรารักษาไว้ได้ ทรงไว้นาน ๆ ยิ่งเข้มแข็ง ยิ่งชำนาญขึ้น คล้าย ๆ ว่าเราไปภูเขาลูกนึง เราเห็นแล้วว่าภูเขามันใกล้จะถึงแล้ว ใกล้จะถึงยอดภูเขานั้นแล้วเลยยอดไปมันมีที่โล่ง แต่ว่าตอนนี้มันยังไม่ถึงอย่างนี้นะมันก็มีกำลังใจนะ

จะต้องฝึกใจของเราไม่ให้อ่อนแอตามรูป ตามอะไรต่าง ๆ มันก็ขึ้นไปได้เรื่อย ๆ ล่ะทีนี้ เพราะว่ามันไม่ท้อแท้ เพราะความเข้มแข็งอย่างนี้ คู่ต่อสู้ชกไม่ลง เมื่อไปถึงยอดแล้ว ทีนี้มันก็สบาย แล้วมันก็จะยิ่งโล่ง เรียกว่า **มันตกกระแสแล้ว** อย่างนี้นะ เพราะว่ามันหมดความสงสัยแล้วว่าอันนี้คือทางดับทุกข์ที่แท้จริง

การที่ไม่อ่อนแอ การที่ตั้งมั่น การที่ไม่สงสัย ทุกคนมันก็น่าจะทำได้ ถ้าจิตใจมันเข้มแข็ง จิตใจไม่ทอดธุระ

พระพุทธเจ้าท่านก็ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง พระอริยเจ้าท่านก็ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ไม่เข้มแข็งอย่างนี้แล้ว จ้างก็ไปไม่ได้ จะขอร้อง จะอ้อนวอนยังไงก็ไม่ได้

ถ้าเรามาหลงทางโลก ทางวัตถุ มันไม่ได้อะไรเสียท่า จิตใจอ่อน มาหลงทางโลก ทางวัตถุ ทางอะไรเขาเรียกว่าหมดท่า

ถ้าเป็นโลกีย์ ก็โลกีย์หลงเปรี้ยวหวานมันเค็ม คิดว่ามันสบายแล้ว เหาะแล้วก็ตกลงมาได้

ต้องฝึกให้จิตใจเข้มแข็ง จิตใจหนักแน่น จิตใจมีปัญญา พระพุทธเจ้าท่านมีพลังมากมายดุจช้างสาร หมายถึงจิตท่านมีพลัง จิตท่านแข็งแรงมาก

เป็นครูบาอาจารย์เขาก็เหมือนกัน ถ้าครูบาอาจารย์ไม่เข้มแข็ง ลูกศิษย์ก็ล้มเหมือนกัน เพราะว่าโลกมันดึงไปกินคล้าย ๆ ว่าแม่ทัพไม่เข้มแข็ง เสือก็จับไปกินเสีย อย่างนี้นะเดินผ่านป่าผ่านอะไร ข้าศึกศัตรูจับไปกินหมดนะ



ธรรมโอสถ



ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ เราก็ได้พ้นจากอบายภูมิ ไม่ตกนรก ถ้าเรายังไม่ถึงนิพพาน เราก็มีแต่ความสุข ความเจริญในภพชาติต่อ ๆ ไป ทรัพย์สมบัติแก้วแหวน เงินทองความสุขสบายต่าง ๆ เขาช่วยเราได้แต่เพียงชาตินี้ ส่งเราได้ก็แต่เพียงเชิงตะกอน สิ่งใดที่ผิดแล้วพระอริยเจ้าท่านจะไม่ยอมละเมิด ท่านจะยอมตายเพื่อรักษาศีล

การนั่งสมาธิก็เหมือนกัน เราต้องนั่งเอง ที่นั่งเป็นหมู่ก็เพื่อที่จะให้เรามีหลัก เราก็ต้องนั่งทำใจให้สงบ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ หายใจเข้าออกสบาย ๆ อยู่กับพุทโธ ชำระจิตใจของเราออกจากความคิดความฟุ้งซ่านต่าง ๆ ถ้าใจของเราสงบก็จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เราจะนึกพุทโธตามลมหายใจเข้าและออกก็ได้

ปัญญาที่แท้จริงจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สติชัดเจนอยู่กับปัจจุบันทุกเวลานั่นเอง จะสามารถดับ

ทุกข์ได้ทุกขณะทุกเวลา

ให้พิจารณาร่างกายของเราสู่พระไตรลักษณ์ ร่างกายของเราประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ อาหารเก่า อาหารใหม่ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หาใช่ตัวตนของเราจริง ๆ ถ้าเรานั่งนานก็ปวดเมื่อย ยืนนานก็ปวดเมื่อย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ตัวตน

ไม่มีความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
มอบกายถวายชีวิตปฏิบัติตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ด้วยเจตนาที่เต็มเปี่ยม ด้วยความจริงใจ ด้วยความบริสุทธิ์
ไม่มีอะไรยับยั้งรั้งจิตใจของเราไว้ได้
เพราะหนทางนี้ทางเดียวเท่านั้น
จะนำเราออกจากทุกข์ ออกจากวัฏฏะสงสารได้
เพราะสิ่งภายนอกเราก็รู้อยู่แล้วว่าช่วยเหลือเราได้เพียงเท่านี้เอง

ธรรมะดลใจ

โดย พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

